

Anelli: Movimento oscillatorio

Esercizio per riuscire a percepire quando è giunto il momento di invertire la rotta.

Due anelli legati con un trapezio o in cui sono state infilate delle panche diventano un efficacissimo pendolo. I ragazzi corrono dietro agli anelli dondolanti senza toccarli. Nel punto d'inversione di rotta si girano e si mettono a correre davanti al pendolo, ecc.

Variante

più difficile

Dopo l'inversione di rotta saltare sopra il trapezio.

Materiale: Trapezio

Fonte: Inserito pratico «mobile» 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO