

# Energy Breaks – Concentrazione: Lanciare e ricevere in coppia

Durante questo esercizio gli allievi cercano di lanciare e di prendere diversi oggetti. Il tutto va svolto in coppia.

In coppia, seduti o in piedi, uno di fronte all'altro. Un allievo tiene in ogni mano un oggetto che può essere facilmente lanciato e preso (matita, gomma, riga, ecc.). Lanciare l'oggetto tendendo il braccio destro in avanti verso la mano sinistra del compagno. Da entrambi i lati.



## Varianti

- Alternare i lanci: prima a destra, poi a sinistra.
- Ogni allievo tiene un oggetto in ogni mano. Lanciare parallelamente poi in modo incrociato.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO