

Lanci: Rotazioni con partenza

Questo esercizio si presta molto bene per migliorare la capacità di orientamento e di equilibrio. Gli allievi devono mettere il peso sulla gamba di rotazione.

Disporre al suolo tre cerchi uno dietro l'altro. Mettersi in piedi davanti al primo cerchio, entrare nei cerchi con passi sinistro-destro-sinistro, eseguire una mezza rotazione e scattare subito all'indietro.



Variante

- Eseguire l'esercizio come una staffetta.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO