

Netzboll – Introduzione: Coordinazione intelligente

Per svolgere il presente compito individuale non solo ci vuole molta coordinazione e concentrazione, bisogna anche essere in grado di anticipare i movimenti.

Ogni giocatore ha una palla che fa rimbalzare alternativamente a destra e a sinistra. Prima con la mano aperta, poi con il pugno e alla fine con il gomito. Nel contempo, mentre si fa rimbalzare la palla si conta a voce alta da 100 a 0.



Varianti

più difficile

- Contare a voce alta la tabellina del 3.
- All'inizio di ogni ripetizione, ovvero ogni volta che si comincia di nuovo a far rimbalzare la palla con la mano aperta, dire un nome femminile per ogni lettera seguendo l'ordine alfabetico.
- Quando si usa il gomito, pronunciare una lettera dell'alfabeto (seguendo l'ordine) e una cifra. Si inizia con A (=gomito destro) e 1(=gomito sinistro), B-2, C-3, ecc.

Fonte: Barbara Seiler, docente di educazione fisica, esperta esd Giochi con la palla, esperta G+S Ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO