

# Atletica leggera – Lancio del disco: Corsa a pendolo nei cerchi

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano ad eseguire la rotazione 2/2 con rincorsa. Il peso va automaticamente sulla gamba «posteriore».

Due corridori partono contemporaneamente. Chi raggiunge per primo i due ultimi cerchi (dopo una rotazione nel primo cerchio) e ritorna al punto di partenza?



**Materiale:** cerchi, paletti

Fonte: [G+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO