

Lanci: Il miglior scagliatore

Esercizio per allenare il movimento di rotazione con diversi oggetti di lancio.

Scagliare in aria diversi attrezzi. La zona prevista per l'esercizio è suddivisa in diverse aree. Vince chi lancia il più lontano possibile i suoi attrezzi. A seconda del luogo in cui si svolge l'esercizio (prato, palestra, bosco,...) si possono utilizzare diversi attrezzi (corde con o senza pesi supplementari, anelli di plastica, cerchi, palle da lancio, vecchie scope, pentole, ecc).



Materiali: Corde, anelli, cerchi, palle da lancio, dischi.

Le camere d'aria – Nel deposito degli attrezzi di ogni palestra bisognerebbe avere un assortimento di camere d'aria già utilizzate ma intatte, che possono essere acquistate da un qualsiasi commerciante di biciclette. Questi attrezzi permettono di rallentare e di controllare meglio il movimento di rotazione e hanno il grande vantaggio di poter essere manipolati con facilità. Inoltre, contrariamente ai dischi, non sono oggetti pericolosi e consentono di mettere in pratica molte più forme di gioco rispetto agli attrezzi tradizionali. Ma attenzione: bisogna usare solo camere d'aria intatte, quelle vecchie possono infatti nascondere dei fili metallici con cui ci si può ferire. Altri attrezzi da scagliare o lanciare ruotando: corde, anelli, cerchi, palle da lancio, dischi.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO