

A scuola di coraggio – Oggetti volanti: Tiro al bersaglio

Questo esercizio basato sulla precisione dei lanci può essere eseguito in diversi angoli della palestra. Numerosi oggetti possono fungere da recipienti.

Lanciare le palle contro i bersagli appesi (secchi, ombrelli, ecc.).

Osservazione: autorizzare soltanto i lanci con palline piccole, quelle grandi devono essere spinte.



Materiale: vecchi ombrelli o secchi di plastica, diversi tipi di palla, anelli

Fonte: [Baumann, H. \(2003\). A scuola di coraggio. Herzogenbuchsee: Ingold.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP