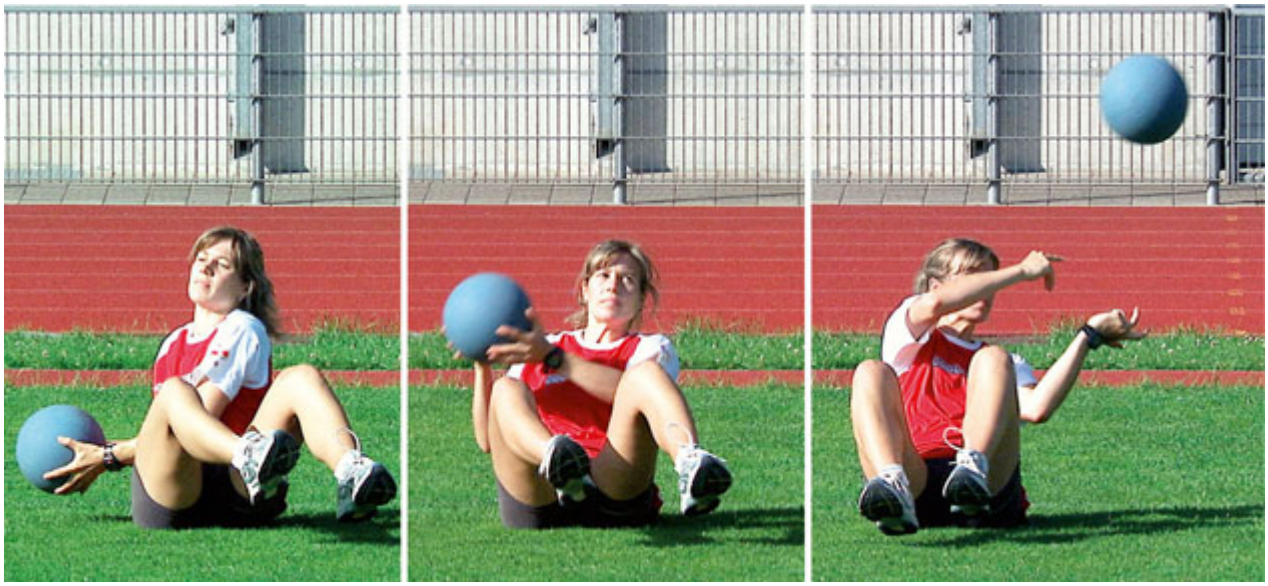
Forza – Lanciare: Lancio a catapulta

In questo esercizio di rafforzamento per la muscolatura del tronco e delle braccia, la palla è passata da una parte all'altra. I piedi sono sollevati.

Sedersi con le gambe allungate (e leggermente sollevate) perpendicolarmente alla direzione di lancio. Lanciare con entrambe le braccia al di sopra del busto in direzione del compagno.



Variante

Seduti con le gambe allungate catapultare in avanti un pallone medicinale leggero con un solo braccio. Attenzione, tendere il più possibile il braccio.

Coinvolgere tutto il corpo – L'allenamento della forza nelle discipline dei lanci (ad es. nella pallavolo, pallamano, pallacanestro, lancio del giavellotto, ecc.) dovrebbe essere abbinato ad un programma per il rafforzamento del tronco e delle gambe. Infatti, l'efficacia di un lancio dipende anche dalla forza globale dell'atleta, i cui carichi di allenamento variano a dipendenza della disciplina sportiva praticata.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 32/2007, Andreas Weber, David Egli, Ralph Hunziker