

Pallapugno – Riscaldamento: Palloncini

Assimilare le varie tecniche della pallapugno a velocità reale non è facile. Provare a giocare con un palloncino facilita l'apprendimento.



Ogni bambino riceve un palloncino con cui svolgono diversi esercizi di pallapugno. Chi riesce per primo, con la tecnica prestabilita, a colpire gli altri giocatori?

1° passaggio: servizio con l'avambraccio;

2° passaggio: colpire il palloncino dall'alto (eccezionalmente con la mano aperta).

Varianti

- Come staffetta;
- Come esercizio di differenziazione utilizzare anche altre parti del corpo (ad es. solo la testa, il ginocchio);
- In coppia, mantenere in aria i due palloni il più a lungo possibile utilizzando solo azioni specifiche alla disciplina;
- Per i più esperti: sostituire i palloncini con un'Indiaca.

Materiale: palloncini, ev. indiaca

Fonte: Insetto pratico «mobile» 54/2008, Simone Pfenninger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO