Allenamento con attrezzi – Mobilo: Palleggiare

In questo esercizio gli allievi sono doppiamente stimolati. Oltre a rimanere in equilibrio su una superficie instabile, occorre palleggiare una palla facendola passare sotto una gamba.

Palleggiare una palla mantenendosi in equilibrio sul cuscino. Palleggiare facendo passare la palla sotto la gamba.

Materiale: Mobilo, pallone

Fonte: «mobile» 3/2005, pagg. 48-49, Corina Mathys

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO