

Atletica leggera – Lancio del disco: Passare attraverso i cerchi

Questo esercizio basato sulla coordinazione va svolto sotto forma di staffetta e con l'ausilio di camere d'aria di bicicletta.



Staffetta con 3-4 squadre. Entrare nella camera d'aria, farla passare sopra la testa e poi depositarla di nuovo a terra (sia all'andata, sia al ritorno), prima di effettuare il cambio con il compagno.

Materiale: camere d'aria di bicicletta, paletti

Fonte: [G+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO