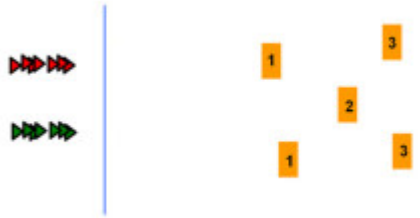
Atletica leggera – Lancio del disco: Gara di lanci di precisione

Questo esercizio molto tecnico permette ai bambini di migliorare i movimenti di lancio e la loro mira. Va svolto sotto forma di staffetta fra due squadre.



Due gruppi cercano di raccogliere il maggior numero di punti lanciando le camere d'aria su tappetini contrassegnati con dei punti (il punto è assegnato solo se il tappeto è colpito direttamente). La camera d'aria deve essere lanciata. Ognuno ha a disposizione due tentativi. Alla fine si sommano tutti i punti. Rivincita.

Materiale: tappetini, camere d'aria di bicicletta, gessi

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO