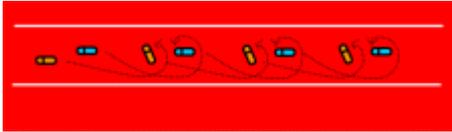


Atletica leggera – Lancio del disco: Dove sono?

Grazie a questo esercizio, i bambini imparano la tecnica corretta del salto con rotazione e migliorano la capacità di orientamento necessaria per il lancio.



Tre rotazioni successive tra 2 linee. Chi riesce a rimanere tra le 2 linee? Idem, ma con il lancio di una camera d'aria.

Variante

Stesso esercizio con lancio di una camera d'aria alla fine della terza rotazione.

Materiale: camere d'aria di bicicletta

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO