

G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 22 «Dal lancio al getto del peso»

In questa lezione gli allievi sperimentano il lancio della sfera e imparano la tecnica di slancio adattata all'età (raccomandare il passo alternato). Attenzione: garantire un'intensità elevata e prestare attenzione ai lati.



G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 22 «Dal lancio al getto del peso»

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO