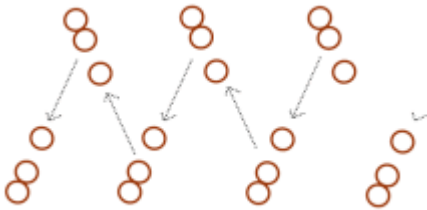


Atletica leggera – Lancio del disco: Corsa a zig zag

In questo esercizio si esercita più volte la rotazione 2/2. In questo modo i giovani migliorano la loro capacità di orientamento.



Dopo aver raccolto la camera d'aria lanciata in precedenza, ogni bambino corre da una fila di anelli all'altra; dopo una rotazione nel primo anello, deve fermarsi e rimanere in equilibrio negli altri due anelli. Disporre le due postazioni una dopo l'altra, come se fosse un circuito.

Materiale: Cerchi o camera d'aria

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO