

Atletica leggera – Lancio del disco: Lo sprint degli anelli

Eeguire questo esercizio sotto forma di staffetta permette ai bambini di avvicinarsi alla rotazione completa per il lancio del disco.



Due sprinter partono uno di fronte all'altro. Chi tocca più in fretta gli anelli (con una rotazione completa dopo il primo anello) e poi torna indietro?

Variante

più difficile

Allestire un circuito e prevedere una postazione per l'esercizio descritto sopra e un'altra per la [corsa a zig zag](#).

Materiale: cerchi oppure camere d'aria di bicicletta, paletti

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO