

Atletica leggera – Lancio del disco: Immobile!

Un esercizio tecnico che permette di migliorare l'equilibrio e l'orientamento. La rotazione viene ripetuta diverse volte e in questo modo la si eseguirà con sempre maggior sicurezza.



Disporre 4-5 cerchi uno dopo l'altro. Collocare il piede sinistro (per i destrorsi) nel primo cerchio. Dopo una rotazione sull'asse longitudinale cercare ogni volta di stare fermi per 2-3 secondi (senza lancio).

Materiale: cerchi, camere d'aria di bicicletta

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO