

Atletica leggera – Lancio del disco: Lancio da un riparo

Con questo esercizio i lanciatori imparano ad evitare di inclinare il tronco in avanti. L'obiettivo è di centrare un bersaglio.



Lanciare una camera d'aria facendola passare sopra il cassone cercando di centrare un bersaglio. Preparare diverse postazioni.

Materiale: cassoni, camere d'aria di bicicletta, cerchi

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO