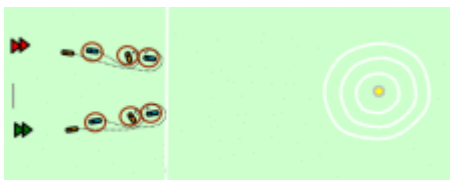


Atletica leggera – Lancio del disco: Centrare il bersaglio

Grazie a questo esercizio, sotto forma di gara fra più squadre, gli allievi imparano a lanciare con precisione delle camere d'aria di bicicletta. Gli avanzati possono eseguire una rotazione prima del lancio.



Due gruppi cercano di lanciare le camere d'aria il più possibile vicino al centro del bersaglio (formato con nastri e cordicelle e con un disco posto al centro). Utilizzare le regole del gioco delle bocce (contano tutti i cerchi più vicini – bisogna contrassegnare le camere d'aria) o assegnare i punti.



Variante

più difficile

Stesso esercizio ma con una rotazione 2/2 prima del lancio.

Materiale: camere d'aria, nastri, cordicelle, cerchi, dischi

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO