

## Atletica leggera- Lancio del disco: Lancio a distanza del copertone

In questo esercizio i bambini e i giovani ripetono e migliorano la rotazione  $2/2$ . Nel contempo imparano ad appoggiare il peso sulla gamba anteriore.



Dalla pedana del disco lanciare la camera d'aria il più distante possibile con una rotazione (posare un cerchio nella parte anteriore della pedana e disegnare gli altri due con un gesso). Iniziare (nel 1° cerchio) con il piede opposto alla mano di lancio.

**Postazione supplementare: [corsa a zig-zag](#).**

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**