

# Atletica leggera – Lancio del disco: L'orologio

Un esercizio che aiuta i bambini e i giovani a migliorare la loro mobilità e velocità. Nel cerchio centrale i componenti di una squadra muovono il busto mentre gli avversari corrono attorno a loro.



Una squadra si dispone in cerchio con la schiena rivolta all'interno e fa circolare una palla il più velocemente possibile. L'altra squadra svolge una staffetta attorno al cerchio. Chi è più veloce? La palla oppure i corridori? Dopo 5 o 10 giri si invertono i ruoli.

**Osservazione:** in base all'età dei bambini scegliere un pallone medicinale o uno di basket. Se i corridori sono veloci si aumenta il diametro del cerchio.

## Variante

Passaggi con inseguimento; sguardo rivolto verso l'interno; l'inseguimento della palla inizia quando il corridore è disposto di fronte; chi raggiunge la palla il più velocemente possibile?

**Materiale:** pallone medicinale, paletti

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO