Atletica leggera – Lancio del disco: 360°

Questo esercizio permette di sperimentare la rotazione completa. I bambini saltano su ogni tappetino e ruotano una volta lungo l'asse verticale.

Correre liberamente. Prendere lo slancio sui tappeti, effettuare una rotazione completa lungo l'asse verticale del corpo e continuare poi a correre. I bambini ruotano dalla parte che preferiscono -> ciò che corrisponde quasi sempre alla direzione del lancio in rotazione.

Materiale: tappetini

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO