Atletica leggera – Lancio del disco: Lancio con rotazione 2/2

I bambini sono in posizione di lancio e mettono in pratica i movimenti appresi. Un esercizio che aiuta ad acquisire la tecnica di lancio corretta.

Lanciare dapprima con un ampio movimento di slancio da una posizione frontale, poi da una posizione laterale. Fare in modo che il disco rimanga orizzontale durante il volo (peso del disco: da 0,50 – 0,75 kg). Lancio di precisione verso un bersaglio predefinito.

Varianti

più difficile

- Lanciare verso un bersaglio.
- Rotazione 2/2, poi lancio.

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO