

## Leichtathletik – Diskus: Boccia

Durch diese Übung verbessern die Athleten die korrekte Abgabe des Diskus mit einer Vorwärtsrotation über den Zeigefinger.



Durch Rollen (über den Zeigefinger) wird versucht, den Diskus möglichst nahe an ein Ziel zu platzieren.

---

Quelle: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**