# Atletica leggera – Lancio del disco: Ciclone

**I giovani atleti, grazie a questo esercizio, migliorano le loro capacità di orientamento e di equilibrio. Il movimento rotatorio viene introdotto con un'analisi della tecnica.**

Lanciatori destrorsi

Lanciatori mancini

Collocare il piede sinistro (per i destrorsi) nel primo cerchio. Dopo una rotazione sull'asse longitudinale, fermarsi in equilibrio nei due cerchi (senza lanciare, braccia aperte lateralmente).

**Materiale:** cerchi

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**