Atletica leggera – Lancio del disco: Lottatore di Sumo

In questo esercizio i bambini e i giovani imparano a ruotare e, nel contempo, a rimanere in equilibrio.

In piedi, a gambe divaricate, sulla panchina capovolta. Ruotando sulla pianta dei piedi e mantenendo sempre la posizione del lottatore di Sumo tentare di guardare ogni volta dall'altra parte.

Materiale: panchine

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO