Atletica leggera – Lancio del disco: Giocare alle bocce con il disco

Grazie a questo esercizio gli atleti migliorano la tecnica di lancio del disco tramite un rotolamento in avanti sopra il dito indice.

Tramite un rotolamento (sopra il dito indice) si cerca di piazzare il disco il più vicino possibile al «bersaglio».

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO