

Atletica leggera – Lancio del disco: L'oste

Un esercizio da svolgere nella fase di riscaldamento che permette di migliorare le capacità coordinative con il disco.

Giocare a rincorrersi su un prato delimitato. Tutti i bambini hanno in mano un disco (da 0,5 o da 0.75 kg) che usano come un vassoio. Chi perde il disco diventa automaticamente un inseguitore.

Materiale: dischi

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO