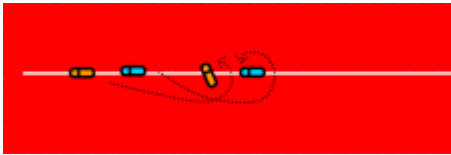


Atletica leggera – Lancio del disco: Danza sulla linea

Un esercizio molto tecnico che permette ai ragazzi di sperimentare per la prima volta la sequenza di passi del lancio con rotazione. L'accento è posto sulla capacità di restare in equilibrio.



Dopo una rotazione cercare di restare in equilibrio su una linea.

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP