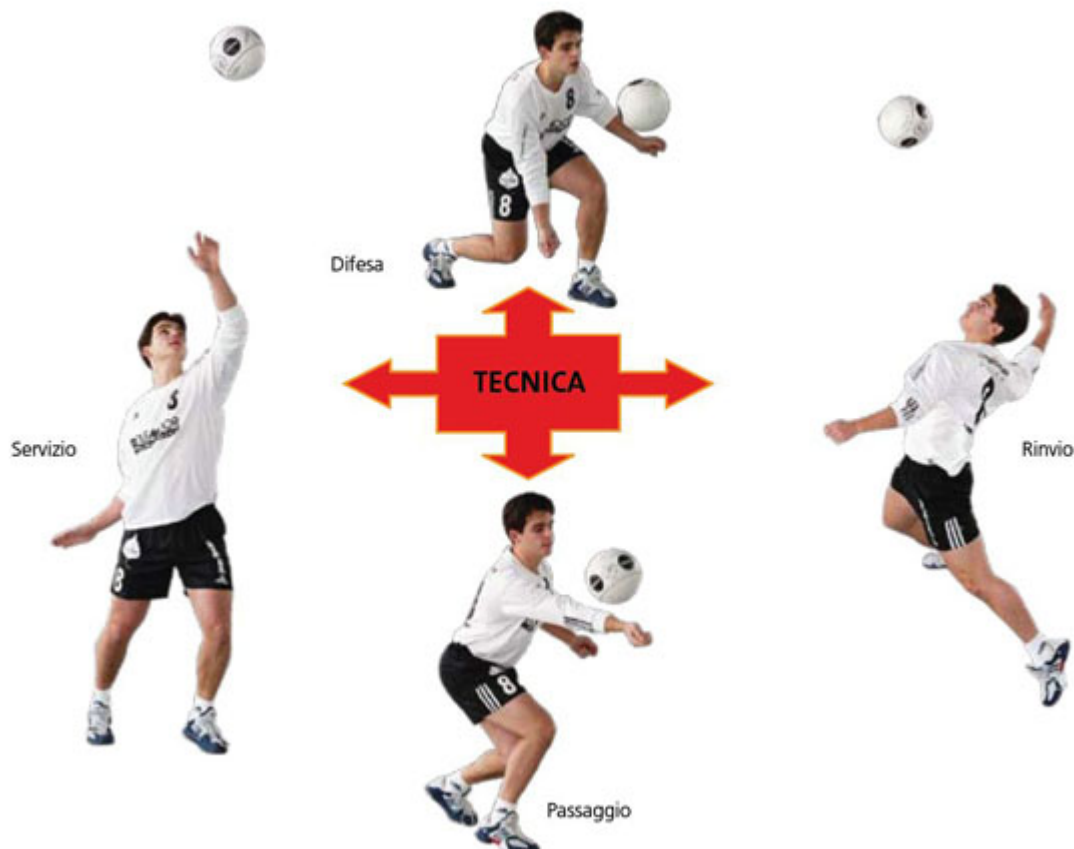


## Pallapugno: Padroneggiare quattro gesti

La tecnica è suddivisa in quattro movimenti centrali: servizio, difesa, passaggi, rinvii. È importante che anche i più piccoli siano in grado di eseguire correttamente questi movimenti dal punto di vista tecnico. Spiegazioni in immagini.



I colpi e i passaggi vanno effettuati con l'avambraccio. Il braccio viene leggermente piegato e ruotato, in modo tale da poter utilizzare la parte inferiore come superficie di gioco. Per il servizio e per il rinvio si può giocare dal basso (con l'avambraccio) oppure colpire la palla con il pugno. Tutti i contatti della palla con parti del corpo diverse dall'avambraccio sono considerati falli.

### Sequenze di immagini: Servizio, tiro al volo dall'alto e passaggio

**Osservazione:** Le categorie di età superiore giocano con una palla più pesante in campi più grandi. L'uso di una tecnica sbagliata può essere all'origine di infortuni (ad es. nella zona delle spalle) o di prestazioni stagnanti.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 54/2008, Simone Pfenninger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**