

Esercizi motori «Gara tattica di gruppo»

Ciclo 2

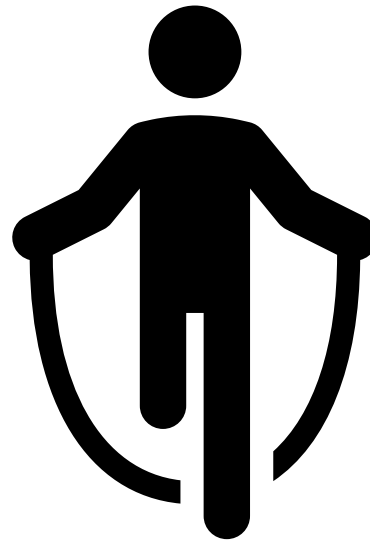
Saltare con la corda

Tecnica libera

Forma di movimento



Volume



Esercizi motori «Gara tattica di gruppo»

Ciclo 2

Di corsa o su ruote



Forma di movimento

Volume



Esercizi motori «Gara tattica di gruppo»

Ciclo 2

Salti con la corda lunga a tre

Forma libera

Forma di movimento



Volume



Fonte: Itv-horgen.ch

Esercizi motori «Gara tattica di gruppo»

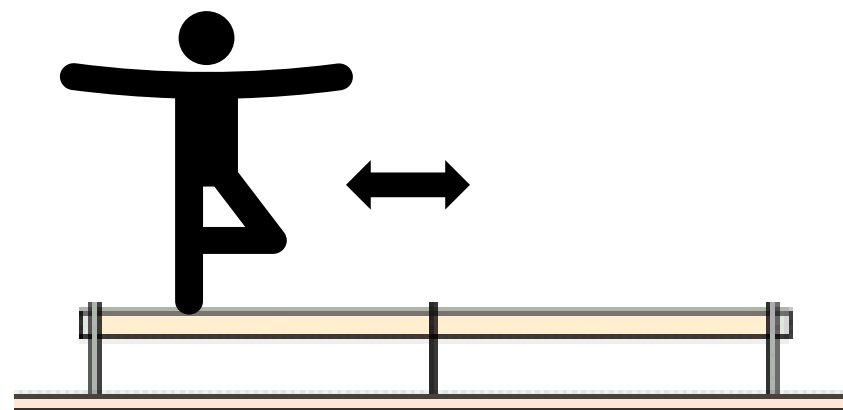
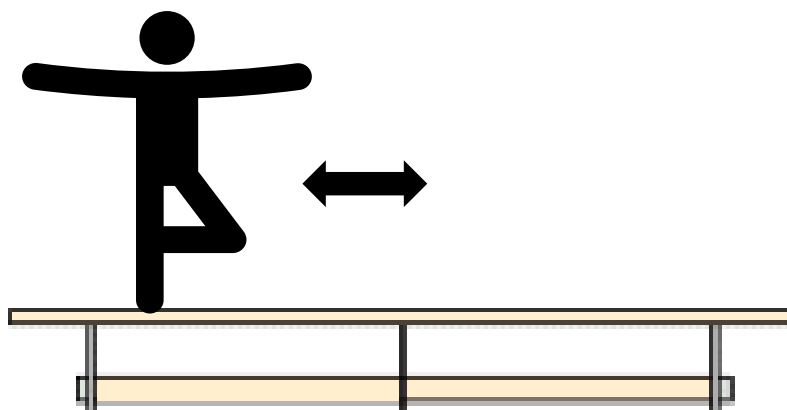
Ciclo 2

Stare in equilibrio

Camminare su una panchina (o una corda)

Forma di movimento

Volume



Fonte: sportunterricht.de/aufbauplaner

Più difficile: girare la panchina

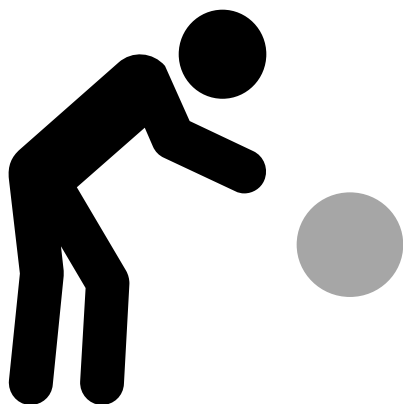
Esercizi motori «Gara tattica di gruppo»

Ciclo 2

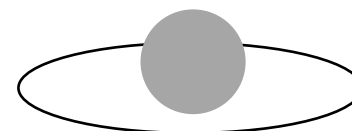
«Curling»

A distanza di 2-3 m far rotolare una palla da volley in un cerchio

Forma di movimento



Volume



Esercizi motori «Gara tattica di gruppo»

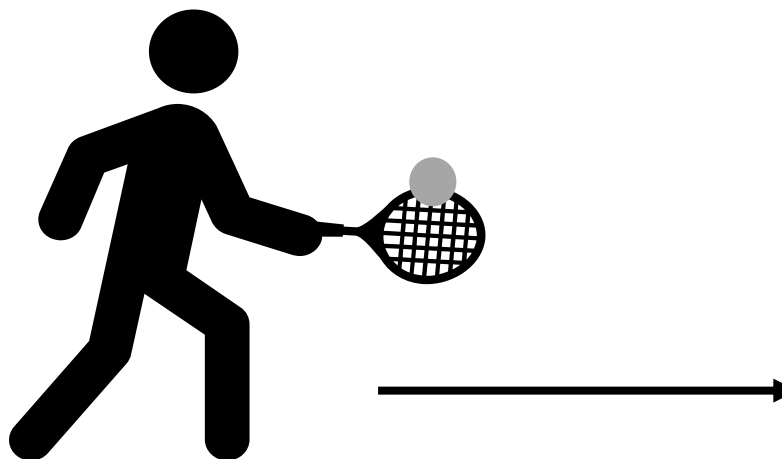
Ciclo 2

Trasporto

Bilanciare una pallina da tennis su una racchetta su una distanza di circa 10 m.

Forma di movimento

Volume



Esercizi motori «Gara tattica di gruppo»

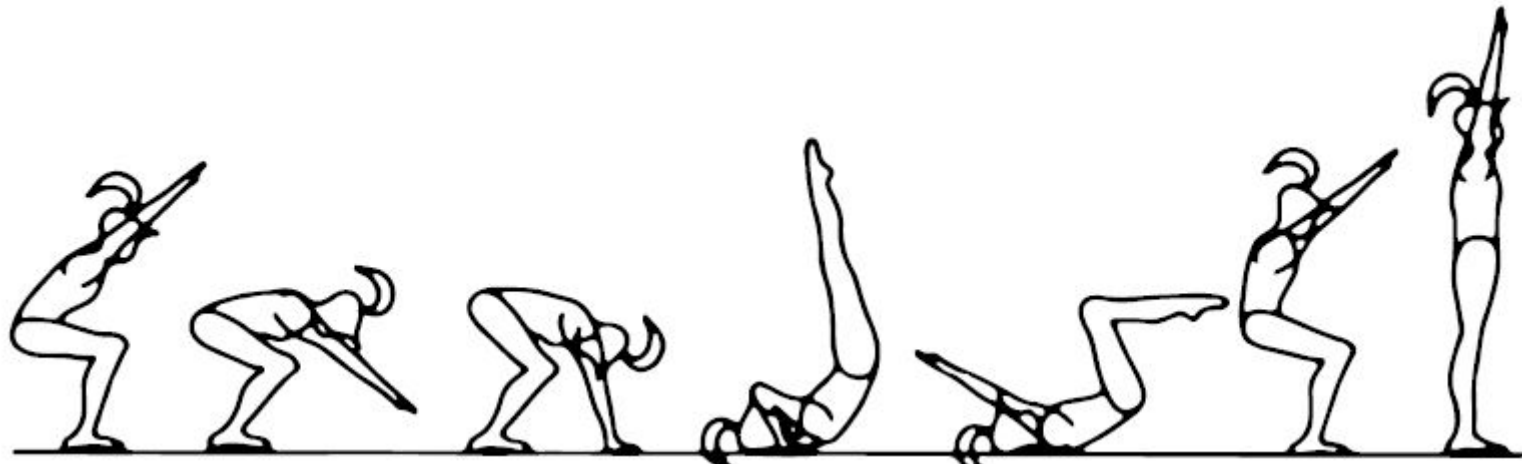
Ciclo 2

Capriole



Forma di movimento

Volume



Fonte: Mobilesport.ch

Esercizi motori «Gara tattica di gruppo»

Ciclo 2

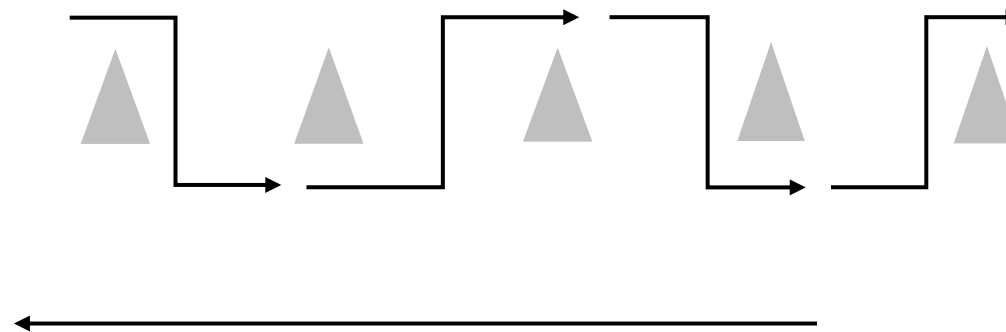
Slalom con pallone

Fare uno slalom con un pallone (indietro senza slalom)



Volume

Forma di movimento



Esercizi motori «Gara tattica di gruppo»

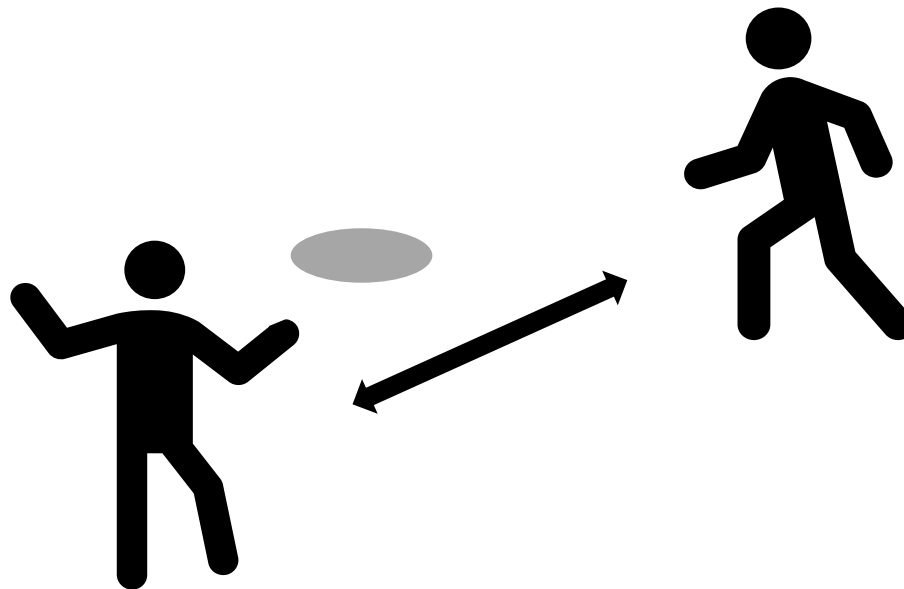
Ciclo 2

Lanciarsi un frisbee

3 m di distanza

Forma di movimento

Volume



Esercizi motori «Gara tattica di gruppo»

Ciclo 2

Flessioni

Forma di movimento

Volume



Fonte: fitness-in-kiel.de