

Preparazione mirata – Coordinazione: Giocolare con una palla

Con questo esercizio i bambini e i giovani imparano gradualmente l'arte della giocoleria.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



- Lanciare la pallina davanti a sé e riprenderla dietro la schiena.
- Lanciare la pallina e riprenderla dopo una rotazione sul proprio asse.
- Lanciare una pallina e inclinarsi in avanti per farla atterrare sulla nuca.
- Lanciare una pallina sotto il braccio, sotto la gamba o dietro la schiena e riprenderla con l'altra mano.

Materiale: diverse palle, palline per giocare

Quale esercizio per chi?

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

In linea di massima, ogni forma di riscaldamento è adatta per ogni livello. La fascia d'età indica quale esercizio si addice meglio a quale età. Più il colore è scuro, più l'esercizio è adatto per il relativo segmento d'età.

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO