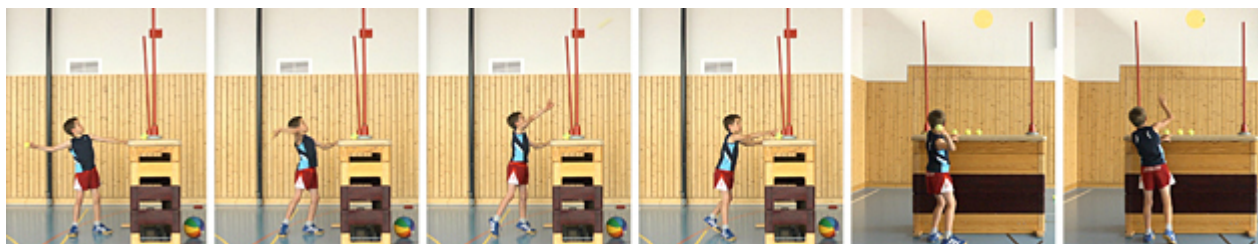
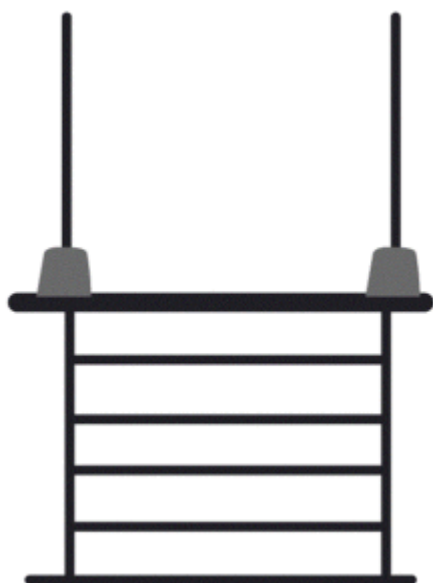


Atletica leggera – Test: 2.2 Sopra il cassone – Livello 2 (U8/U10)

In questo test si sperimentano i lanci precisi e veloci con entrambe le mani. Si lancia tre volte con la sinistra e tre volte con la destra.



L'allievo è in piedi dietro un cassone e tira una pallina da tennis tre volte con la mano destra e tre volte con la sinistra. La pallina, dopo aver rimbalzato sulla parete, deve tornare dietro il cassone (tutti i cinque elementi). La mano che non sta tirando si trova sul cassone. Tenere in avanti la gamba opposta a quella del lato di tiro. La distanza tra il cassone e la parete è di 4 metri per i ragazzi e 3 metri per le ragazze. Altezza del cassone: circa 1,05 metri.



Criteria:

- La pallina deve ritornare indietro senza essere toccata passando tra i due paletti e sopra il cassone.
- 3 volte con la sinistra, 3 volte con la destra. Eseguire tutti i tiri.

Osservazione:

- All'inizio del test, depositare sei palline sul cassone.

Scheda descrittiva: 2.2 Sopra il cassone

Scheda di valutazione: Livello 2 (U8/U10)

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Bruno Kunz, esperto G+S Atletica leggera e responsabile degli esperti di sport per bambini



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO