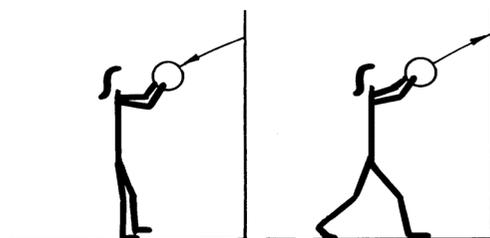
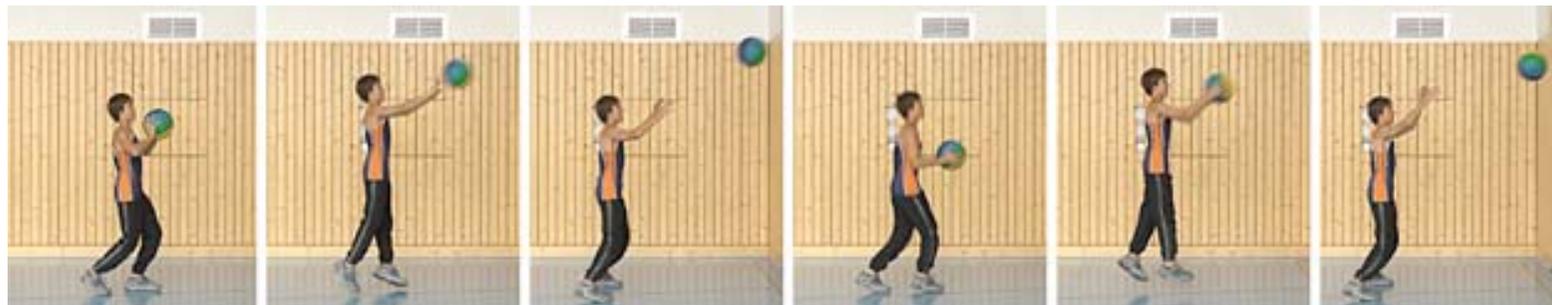


Test di atletica leggera: Livello 3 (U10/U12)



3.4 Lancio da pallacanestro

Il test consiste nell'effettuare diversi tiri ritmici con una palla da pallacanestro verso la parete usando entrambe le mani e lanciando dal petto (senza fermarsi). Divaricare le gambe durante il lancio, tenendo in alternanza la gamba destra e poi quella sinistra davanti (10 volte per gamba). Tra ogni tiro effettuare un salto accovacciato.



Criteri:

- Effettuare i passi correttamente.
- 10 volte con la gamba sinistra davanti, 10 volte con la gamba destra davanti.
- Non fare cadere la palla per terra.

Osservazione:

- Posizione di partenza per il tiro: una gamba in avanti.