

Forme di base del movimento e del gioco per i giovani – Forme di base del movimento: Lanciare, ricevere: Bocce giganti

Lanciare e ricevere sono importanti competenze di base di molte discipline sportive. Attraverso l'allenamento variato con diversi attrezzi sportivi, i giovani allenano la capacità di differenziazione e la percezione.

Due squadre lanciano palle diverse verso dei palloni posizionati al centro e cercano di spingerli oltre la linea di fondo avversaria.

Varianti

- Quattro squadre ai lati di un quadrato o due squadre in cerchio.
- Esecuzione dell'esercizio specifica della rispettiva disciplina sportiva, ad es. con bastone/palla da unihockey su palloni da calcio.

Materiale: diverse palle

Fonte: Melanie Keller, monitrice G+S Ginnastica agli attrezzi, esperta esa, master in Scienze del movimento e dello sport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO