






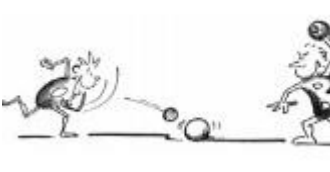



| | | | |
|---|--|---|--|
|  | | salto | Si possono utilizzare cerchi o corde o cinture. 10 salti nei cerchi posti uno davanti all'altro 10 salti nei cerchi posti uno affianco all'altro Si può ripetere |
|  | | Lancio di una pallina da una mano all'altra | La palla deve essere di piccole dimensioni . 20 lanci da una mano all'altra si devono e possono prova sia verso l'alto (tutto volante), che verso il basso (con il rimbalzo). |
|  | | Campana | Durata 4' |
|  | | Palla sotto sopra | Si può fare in coppia. Da soli basta stare di spalle ad un muro e toccarlo in alto e in basso |
|  | | Blocco palla con varie parti del corpo | Dopo aver fatto rimbalzare una palla bloccarla tra le ginocchia, poi con il dorso delle mani, tra i gomiti, ecc ...almeno 5 volte per ogni tipo |
|  | | Movimento con presa di palle diverse | durata 2'. Si può fare verso l'alto e verso il basso. |
|  | | Lancio della palla e battimani | 30 lanci, varie altezze (senza rompere nulla) si possono abbinare giravolte, ecc .. |
|  | | Tiro al bersaglio | Colpire con una pallina o palla un'altra in movimento 20 lanci |
|  | | Palleggio con le varie parti del corpo | 3 x 2 Alternare mano, dorso della mano, numero variabile di dita, pugno, gomito, ecc .. |