

GINNASTICA ②

① POSIZIONE INIZIALE: IN PIEDI CON PALLA IN MANO

ESECUZIONE: CAMMINANDO LANCIO PALLA IN ALTO SOPRA LA TESTA E LA RIPRENDO PRIMA CHE CADDA SENZA CAMBIARE VELOCITÀ E DIREZIONE DEL CAMMINO.

MENTRE LA PALLA
È IN VOLO :

- SOLO CAMMINO
- FACCO UN APPLAUSO
- TOCCO I FIANCHI CON LE MANI
- FACCO UN APPLAUSO DIETRO ALLA SCHIENA
- FACCO UN APPLAUSO DIETRO E UNO DAVANTI
- FACCO UN APPLAUSO DAVANTI E UNO DIETRO
- APPLAUSO
- ALZO UN GHIOCCHIO E APPLAUSO SOTTO LA COSCIA (PRIMA UNA E AL LANCIO SUCCESSIVO L'ALTRA)

ALMENO 5
RIPETIZIONI
PER OGNI
VARIANTE

N.B. CHI PADRONEGLIA IL GESTO DEL PALLEGGIO DI PALLAVOLO PUÒ PROVARE A ESEGUIRE L'ESERCIZIO ①, INVECE CHE LANCIANDO E AFFERRANDO LA PALLA, PALLEGGIANDOLA, ED ESEGUENDO I GESTI INDICATI SOPRA DURANTE LA FASE DI VOLO.

IN QUESTO MODO IL GIOCO DIVENTA MOLTO PIÙ COMPLICATO PERÒ SE PENSATE SIA IL CASO SI PUÒ PROVARE.

② IN COPPIA. POSIZIONE INIZIALE: UNO DI FRONTE ALL'ALTRO OGNUNO CON UNA PALLA IN MANO

ESECUZIONE: AL VIA SCAMBIARSI CON UN LANCIO, I PALLONI, FACENDO ATTENZIONE A FARNE PASSARE UNO SOPRA (AL VISO) E UNO SOTTO (AL PETTO), SENZA CHE CADANO.

VEDI ES. ④ VECCHIO
FOGLIO