

SE GIOCATE CON FRATELLI O SORELLE POTETE SOSTITUIRE QUESTO ESERCIZIO A COPPIA CON IL "GIOCO IN FAMIGLIA" INVIATO PER IL PRIMO TAGLIO.

③ RIPETERE L'ESERCIZIO ① MA AVENDO CURA DI ^{RI}AFFERRARE IL PALLONE SOPRA LA TESTA DOPO IL LANCIO

④ GIOCO DI POSIZIONE (A COPPIE)

POSIZIONE INIZIALE: FENNI IN PIEDI ~~CON PALLA IN MANO~~, UNO ACCANTO ALL'ALTRO A CIRCA 1 METRO DI DISTANZA. UNO CON PALLA IN MANO L'ALTRO SENZA.

ESECUZIONE: AL CORANDO DEL MAESTRO CHI HA PALLA IN MANO LA LANCIA SOPRA LA SUA TESTA E MENTRE È IN VOLO I GIOCATORI SI SCAMBIAANO DI POSIZIONE (UNO PASSA DAVANTI E UNO DIETRO), AL TERMINE CHI ERA SENZA PALLA DOVRA' TROVARSI NELLA NUOVA POSIZIONE CON PALLA IN MANO.



VARIANTE: SI CAMBIA POSIZIONE INIZIALE, INVECE CHE UNO ACCANTO ALL'ALTRO UNO STA' DAVANTI (CON LA PALLA) E UNO DIETRO.

ESEGUITE ALMENO 10 PROVE PER OGNI VARIANTE

⑤ COME ESERCIZIO ④ MA OGNUNO CON UN PALLONE IN MANO DA LANCIARE.

N.B. IN ④ E ⑤ È IMPORTANTE CURARE LA PRECISIONE DEL LANCIO.

UNA VOLTA "OLIATO IL MECCANISMO" POTETE INSERIRE, DURANTE LA FASE DI VOLO DELLA PALLA, I GESTI SUGGERITI NELL'ESERCIZIO ①.

⑥ CHIUDERE CON UN ESERCIZIO CHE È RIUSCITO BENE, CIAO