

# ESERCIZI CON LA PALLA

## IMPARARE AD... IMPARARE.

SCHEDA ATTIVITÀ 1

Vedrai che grandi soddisfazioni può dare il movimento! Sarai contento nel riuscire ad eseguire qualcosa che prima non sapevi fare, capendo che stai migliorando.

1

LANCIA LA PALLA IN ALTO E, MENTRE È IN VOLO, SIEDITI PRONTAMENTE A TERRA A GAMBE INCROCIATE. RIPRENDI LA SFERA AL TERMINE DELLA SUA DISCESA. L'ESERCIZIO È VALIDO SE ESEGUITO CORRETTAMENTE PER 3 VOLTE.



2

LANCIA LA PALLA IN ALTO E, MENTRE È IN VOLO, EFFETTUA UNA PIROETTA (UN GIRO COMPLETO DI 360°, STANDO IN PIEDI, RIPRENENDO LA SFERA PRIMA CHE TOCCHI TERRA. L'ESERCIZIO È VALIDO SE EFFETTUATO CORRETTAMENTE ALMENO UNA VOLTA RUOTANDO IN UN VERSO E UNA VOLTA GIRANDO NEL VERSO OPPOSTO.

ATTENZIONE! RICORDATI SEMPRE DI ASPETTARE UN PO' PRIMA DI RIPETERE LA PROVA, PER NON INCORRERE IN CAPOGIRI E PERDITE DI EQUILIBRIO.



3

POSIZIONATI A GAMBE DIVARICATE E PORTA LA PALLA SOTTO LE GAMBE, TENENDOLA CON UNA MANO DAVANTI ED UNA DIETRO. ABBANDONA PER UN ATTIMO LA SFERA, PER CAMBIARE IL PIÙ VELOCEMENTE POSSIBILE LA DISPOSIZIONE DELLE MANI: LA MANO CHE PRIMA ERA DIETRO PASSA DAVANTI E VICEVERSA. LO SCAMBIO DEVE AVVENIRE SENZA CHE LA PALLA TOCCHI TERRA! L'ESERCIZIO È VALIDO SE RIESCI A FARE 6 SCAMBI CORRETTI.



4

LANCIA IN ALTO LA PALLA E, MENTRE È IN ARIA, BATTI LE MANI UNA VOLTA DAVANTI A TE E UNA VOLTA DIETRO LA SCHIENA, RIPRENDI QUINDI LA SFERA, PRIMA CHE CADA A TERRA. L'ESERCIZIO È VALIDO SE ESEGUITO CORRETTAMENTE PER 5 VOLTE.



5

PALLEGGIA A TERRA (TIPO BASKET) ALTERNANDO LE MANI AD OGNI RIMBALZO ED ESEGUENDO UNA BATTUTA DI MANI AD OGNI SCAMBIO. L'ESERCIZIO È VALIDO SE ESEGUITO CONSECUTIVAMENTE PER 10 VOLTE.



6

POSIZIONATI A GAMBE DIVARICATE E SCHIACCIA A TERRA LA PALLA, FACENDOLA RIMBALZARE SOTTO LE GAMBE E INDIRIZZANDOLA LEGGERMENTE ALL'INDIETRO, PER POI AFFERRARLA DIETRO LA SCHIENA CON ENTRAMBE LE MANI. CONTINUA COMPIENDO LA STRADA A RITORSO: TIENI LA PALLA DIETRO LA SCHIENA E FALLA RIMBALZARE SOTTO LE GAMBE, PER RIPRENDERLA CON ENTRAMBE LE MANI DAVANTI A TE. L'ESERCIZIO È VALIDO SOLO DOPO AVER ESEGUITO UN CICLO COMPLETO AVANTI-INDIETRO PER 4 VOLTE.

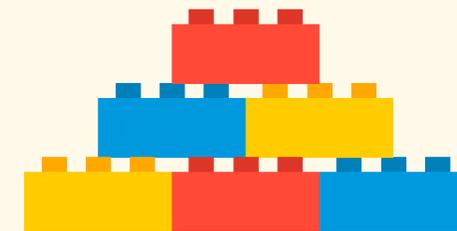


### QUALCHE CONSIGLIO TECNICO:

- utilizza una palla morbida, che garantisca un rimbalzo buono, ma non eccessivo;
- esercitati in spazi adeguati, preferibilmente all'aperto, e evita di stare troppo vicino ad oggetti, mobili, ecc.

### QUANTO SONO STATI DIFFICILI PER TE GLI ESERCIZI?

INSERISCI IL NUMERO ASSOCIATO AI 6 ESERCIZI CON LA PALLA NELLA PIRAMIDE QUA SOTTO: IL NUMERO CONNESSO ALLA PROVA RISULTATA PER TE MENO DIFFICILE ANDRÀ TRASCritto IN BASSO A SINISTRA; QUELLO COLLEGATO AL MOVIMENTO PER TE PIÙ COMPLESSO ANDRÀ IN CIMA ALLA PIRAMIDE!



### RICORDA, QUANDO TI MUOVI È FONDAMENTALE RESPIRARE BENE!

POTENZIA IL RESPIRO: CREA UN CONO CON UN FOGLIO A4 E INSERISCI DENTRO UNA PALLINA DA PING PONG; SOFFIA NELL'ESTREMITÀ PIÙ STRETTA DEL CONO CON TUTTA LA POTENZA DEI TUOI POLMONI, PER SPINGERE LA PALLINA VERSO UN COMPAGNO, PRONTO A CATTURARLA CON UN ALTRO CONO DI CARTA, AL VOLO O DOPO UN RIMBALZO A TERRA.