

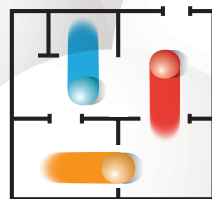
Bocce IN CASA

#iorestoacasa

ESERCIZI PREPARATORI

SCUOLA PRIMARIA



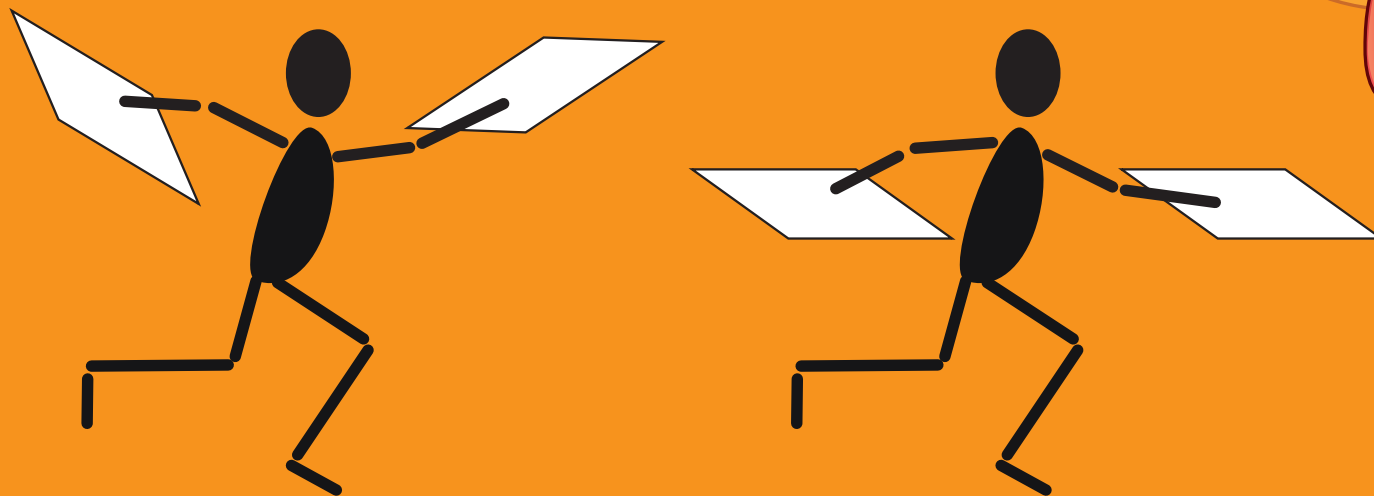


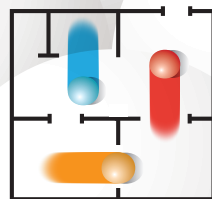
Bocce in Casa

#iorestoacasa

ATTIVAZIONE • corro con le ali

Correre liberamente tenendo due pagine di giornale, in alto svolazzanti, facendo almeno quattro giri in una stanza (o altro spazio).

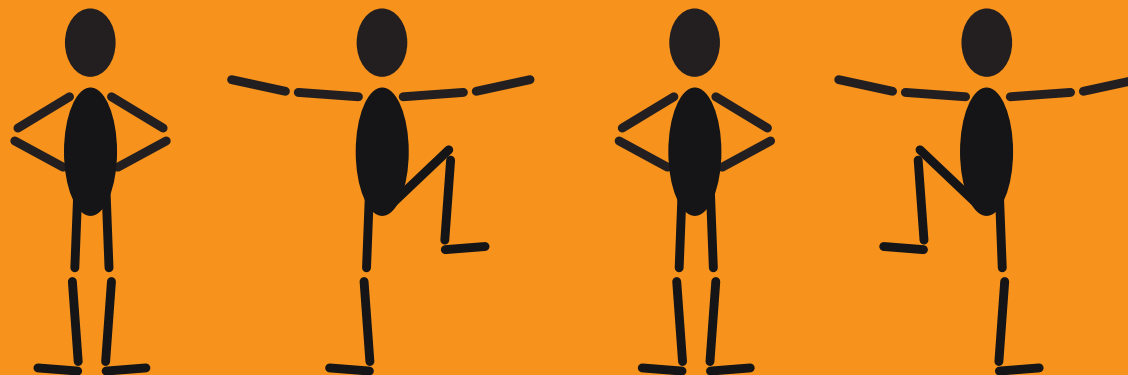


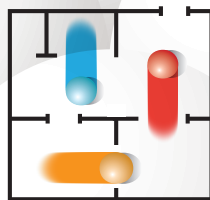


BocceInCasa
#iorestoacasa

EQUILIBRIO • esercizio della cicogna

Mettersi in posizione eretta con le mani ai fianchi.
Chiudere gli occhi, lentamente sollevare una gamba aprendo contemporaneamente le braccia.
Mantenere il più possibile la posizione e l'equilibrio.
Ripetere l'esercizio sollevando l'altra gamba.





BocceInCasa

#iorestoacasa

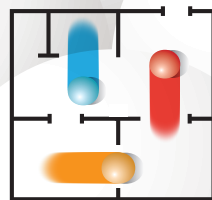
EQUILIBRIO • esercizio del banco

Ad occhi aperti, mettersi a terra in posizione di appoggio mani e ginocchia posizione "di banco". Sollevare la gamba sinistra ed il braccio sinistro, mantenendo il più possibile l'equilibrio e l'allineamento dei due arti.

Cambiare appoggio e sollevare la gamba destra e il braccio destro.

Ripetere 2 volte per ciascun lato





Bocce in Casa

#iorestoacasa

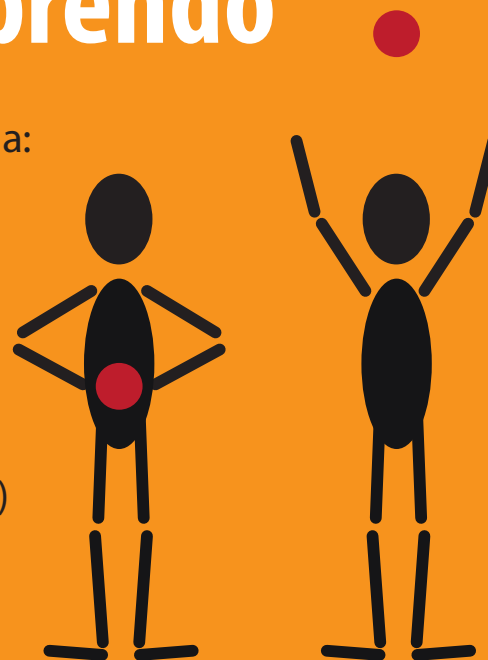


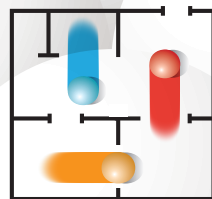
AGILITA' • lancio e prendo

Da fermi lanciare in alto la boccia e riprenderla:

1. con due mani
2. con la mano destra e sinistra
3. eseguire un battito di mani
4. due battiti di mani
5. un battito davanti e uno dietro

Ripetere i lanci alla parete (distanza 2-3 metri)
da fermo e con breve rincorsa.





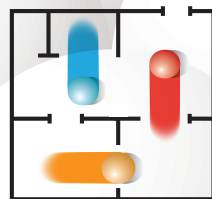
Bocce in Casa

#iorestoacasa

ESERCIZI PREPARATORI

SCUOLA SECONDARIA





Bocce in Casa

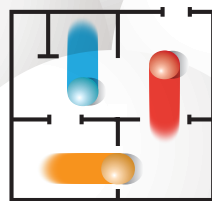
#iorestoacasa

ESERCIZI PREPARATORI

Ora si descriveranno alcuni esercizi utili per i primi passi verso il gioco delle bocce, da fare anche in spazi ristretti come un corridoio di casa o un terrazzo.

L'esercizio va ripetuto più volte





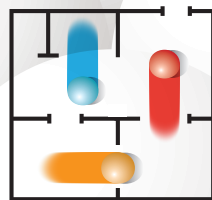
Bocce in Casa

#iorestoacasa

ESERCIZI PREPARATORI • 1

1. Posizionare le gambe, pronti per lanciare, portando avanti il braccio che tiene in mano la boccia.
2. Oscillare il braccio della mano che tiene la boccia mantenendo la posizione in equilibrio.
3. Quando ci si sente pronti al tiro, concentrarsi per lasciare la boccia.





Bocce IN CASA

#iorestoacasa



ESERCIZI PREPARATORI • 2

1. Posizionare i piedi vicini uno all'altro, dentro un cerchio o sopra un foglio di giornale piegato.
2. Oscillare il braccio della mano che tiene la boccia mantenendo la posizione in equilibrio.
3. Quando ci si sente pronti, concentrarsi per lanciare la boccia verso il bersaglio con un tiro "a parabola".
4. Il lancio si può eseguire sia con le gambe estese, in posizione eretta, sia con le gambe piegate in posizione "accovacciata".

