

PROGRAMMA

Le capacità coordinative

La postura corretta

La correttezza

ATLETICA

Salto in lungo da fermi: tecniche e metodica allenante

I lanci: vortex e pallina da tennis

PALLAVOLO

Fondamentali individuali: palleggio, bagher e battuta

I diversi tipi di battuta

Disposizione in campo

BADMINTON

Teoria, tecnica e didattica: lavori individuali

TCHOUKBALL

Teoria, tecnica e didattica: lavori individuali

PALLACANESTRO

Teoria, tecnica e didattica: passaggio e palleggio

FITNESS

Metodiche di allenamento: circuit training