

Esercizi per il miglioramento della gestione della carrozzina



Spinta normale



Spinta in frequenza



Spinta accentuata



Spinta e arresto



Avanzamento—1 giro
—avanzamento



Arresto e inversione



Inversione e arretramento



Arresto e all'indietro
al segnale



Slalom



Superficie sconnessa



Impennata da fermo



Impennata in avanzamento



Impennata e inversione



Avanzamento in pendenza



Percorso misto

Esercizi di coordinazione intersegmentaria



Esercizi di tonificazione muscolare con uso dell'elastico



Lanciare vari attrezzi con i diversi atteggiamenti (getto, tiro, lancio) e con diversi orientamenti della carrozzina (frontalmente, a 45°, a 90°)



Esercizi didattici di avviamento al Ping-Pong



Esercizi didattici per l'avviamento al Basket



Esercizi didattici per l'avviamento al Tennis

