

Coordinazione – Ritmo: Gambe agili

Questo esercizio propone agli allievi di correre o di saltare in modo ritmato in uno spazio delimitato.

Sparpagliare degli oggetti lungo un percorso (cappellini, coni, cinesini). Spostarsi tra gli oggetti, spiccando un salto con la gamba destra se l'oggetto è posto sulla sinistra e vice-versa. Tra due oggetti effettuare invece un salto con entrambe le gambe.



Variante

Modificare il ritmo, avanzare lateralmente, ecc.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO