

Coordinazione – Ritmo: Corsa alle panchine

Durante questo esercizio gli allievi superano saltando delle panchine ad intervalli diversi. In questo modo imparano a correre e a saltare secondo il ritmo imposto dall'insegnante.

Rovesciare quattro panchine. Correre e oltrepassarle compiendo due passi tra le prime due, tre passi tra la seconda e la terza e quattro passi tra la terza e la quarta.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO