

# Ritmo – Atletica leggera: Sprint con scatole di cartone

In questo esercizio gli allievi saltano degli ostacoli. L'obiettivo è di favorire un passaggio dinamico dal penultimo all'ultimo appoggio a terra.

Servendosi di scatole di cartone proporre un percorso ad ostacoli da superare, inizialmente, con un ritmo a tre tempi (tre passi tra gli scatoloni) ed in seguito con un ritmo a 4, 5 e 6 tempi a seconda della distanza tra gli scatoloni.

Le scatole di cartone sono particolarmente adatte, perché i bambini hanno meno paura rispetto agli ostacoli veri e propri. È ovvio che, successivamente, ci si può allenare utilizzando gli ostacoli.



---

Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO