

Ritmo – Atletica leggera: Corsa nei cerchi II

Durante questo esercizio i partecipanti esercitano successioni di passi lunghi e veloci e sperimentano il passaggio da forme di corsa a forme di salto.

Saltare in lungo rapidamente. Stessa organizzazione dell'esercizio precedente, [corsa nei cerchi I](#). Le distanze tra i cerchi vengono aumentate da percorso a percorso. Gli allievi cercano la lunghezza individuale ottimale dei passi. Le distanze vengono aumentate fino a che possono essere superate solo con salti.



Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP