

# Ritmo – Atletica leggera: Corsa nei cerchi I

**Durante questo esercizio gli allievi imparano ad appoggiare correttamente i piedi e a mantenere la stessa lunghezza dei passi alla massima velocità.**

Proporre un percorso con una successione di passi servendosi di cerchi (particolarmente adatti sono i pneumatici di una bicicletta). Il numero dei cerchi aumenta (aumento della frequenza dei passi) o diminuisce (aumento della lunghezza dei passi) da percorso a percorso. Dopo il percorso con i cerchi, si continua con lo stesso ritmo di corsa, poi si frena lentamente.



Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**