

Attrezzi – Pertiche: Slalom

In questo esercizio l'agilità assume un ruolo centrale. Gli allievi devono infatti eseguire uno slalom a fra le pertiche.

Fare lo slalom (in avanti, all'indietro oppure lateralmente) tra le pertiche, camminando, correndo oppure saltellando su una o due gambe.



Variante

Fissare una corda alle pertiche all'altezza delle anche. Durante lo slalom scavalcare e passare sotto la corda.

Materiale: corda per saltare

Fonte: Insetto pratico «mobile» 17/2006, Claudia Harder, Mariella Markmann



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO