

G+S-Kids – Correre e saltare: Bob con il tappetone

I bambini devono fare svariate esperienza legate alla corsa e ai salti. In questo esercizio allenano la spinta di corsa per la partenza di scatto.



Due squadre con un tappetone ciascuna. Al comando si deve spingere l'attrezzo il più velocemente possibile su una distanza predefinita.

Varianti

più difficile

- Scatti in salita.
- Spingere un carrello per i tappetini.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO