

Atletica leggera – Ostacoli: Il cane fa pipì

Per superare degli ostacoli bisogna disporre di una buona mobilità. Grazie a questo esercizio i partecipanti possono migliorare l'apertura delle anche.



Posizione carponi, al segnale sollevare la gamba di lato come un cane che fa pipì. Cambiare gamba.

Varianti

- Avanzare dopo aver sollevato tre volte la gamba
- Come un millepiedi, tutti insieme (afferrarsi per i piedi)
- Dalla posizione appoggio frontale (rafforzamento)

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP