

Atletica leggera – Ostacoli: Sopra la palla

Questo esercizio di riscaldamento della corsa ad ostacoli va eseguito con l'ausilio di una grande palla da ginnastica. L'accento è posto sulla mobilità e sulla capacità di mantenersi in equilibrio.



I giovani cercano di scivolare su delle grandi palle da ginnastica eseguendo i movimenti della corsa ad ostacoli. Utilizzare delle palle di dimensioni diverse per sollecitare la muscolatura in vari modi.

Materiale: palla da ginnastica

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP