

Atletica leggera – Ostacoli: Staffetta ad ostacoli con 3 passi

Questo esercizio, sotto forma di competizione, va svolto nell'ambito di un allenamento generale della corsa ad ostacoli.



Organizzare una staffetta. L'obiettivo è di superare dei piccoli ostacoli (scatole, gomma piuma, piccoli ostacoli). Disporre gli ostacoli in modo tale che si debbano compiere tre passi fra l'uno e l'altro (quattro contatti al suolo).

Materiale: ostacoli, coni

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO