Atletica leggera – Ostacoli: Alza la gamba

L'obiettivo di questo esercizio dinamico, ideale per la fase di riscaldamento, è di migliorare la mobilità delle anche. Può essere integrato nell'allenamento della corsa ad ostacoli ma anche in un percorso a postazioni.

Un esercizio da svolgere individualmente (all'inizio eseguirlo da fermi, eventualmente aggrappandosi al vicino). Far oscillare la gamba sollevandola in alto. Poi saltellare e cambiare gamba. Dopodiché eseguire l'esercizio tutti insieme. Attenzione: durante l'esercizio occorre mantenere l'anca abbassata.

Variante

Con il movimento delle braccia.

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO