

Atletica leggera – Ostacoli: I passi della cicogna

In questo esercizio di riscaldamento ludico, i partecipanti migliorano la mobilità delle anche e rafforzano la muscolatura della coscia. Inoltre possono paragonare fra di loro l'ampiezza delle falcate.



Tutti i bambini sono su una linea. Chi arriva più lontano compiendo otto passi della cicogna? Fermarsi dopo otto passi. Vince chi riesce a compiere otto passi all'indietro e ad avvicinarsi il più possibile al punto di partenza.

Variante

più difficile

Se l'esercizio è eseguito ad occhi chiusi si allena anche l'equilibrio.

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO