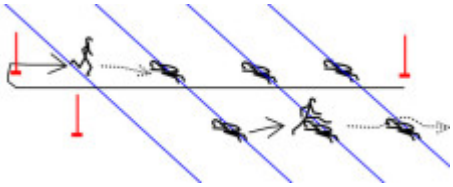
Atletica leggera – Ostacoli: Staffetta con ostacoli viventi

Un esercizio per allenare la corsa ad ostacoli che non necessita di materiale particolare. I bambini si esercitano a superare rapidamente degli ostacoli senza essere rallentati dall'altezza degli stessi.



Segnare da quattro a cinque croci per terra. Su ognuna si accovaccia un bambino. Al segnale il primo bambino parte e salta sopra i compagni (ostacoli viventi), gira attorno ai paletti e una volta giunto al punto di partenza dà il cambio al compagno successivo (toccata di mano). La staffetta termina quando l'ultimo concorrente tocca l'ultimo paletto.

Varianti

- Svolgere l'esercizio lungo un tragitto di 100 metri. I bambini sono su una linea accovacciati. L'ultimo della fila scatta e scavalca tutti i compagni per poi accovacciarsi circa cinque metri davanti al primo della fila. Poi parte il secondo, ecc. Alternativa: ogni bambino parte subito dopo essere stato scavalcato dall'ultimo compagno della fila.

più difficile

- Variare la distanza tra i coni per esercitare diversi ritmi di corsa.
- I bambini variano la posizione (posture che permettano loro di rafforzare la muscolatura del tronco).

Materiale: paletti

Video MediaPlayer (wmv) | Video Quicktime (mov)

Fonte: G+S-Kids