

Atletica leggera – Ostacoli: Superare il fossato

Con questo esercizio improntato sulla corsa gli allievi imparano a superare degli ostacoli allo stesso ritmo. I piedi rimangono a contatto con il suolo il più brevemente possibile.



Immagine 1: Superare il fossato (con cerchi?)

I bambini corrono a ritmo regolare lungo un percorso composto di cerchi (trincea). Ad ogni passo possono entrare con il piede soltanto in un cerchio. L'obiettivo è di mantenere sempre lo stesso ritmo e di correre sulla parte anteriore del piede (immagine 1).

Invece dei cerchi si possono utilizzare anche dei tappeti collocati ad una certa distanza gli uni dagli altri (immagine 2). All'inizio correre liberamente e poi saltare sempre con la stessa gamba. Cambiare gamba.

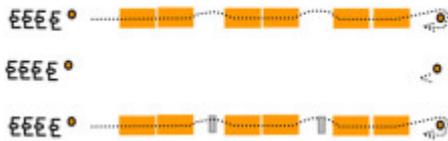


Immagine 2: Superare il fossato (con tappeti)

Varianti

- In coppia; uno supera i fossati saltando, l'altro fa uno sprint.
- Disporre un ostacolo nella fossa.

Materiale: tappetini, paletti, ostacoli

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO