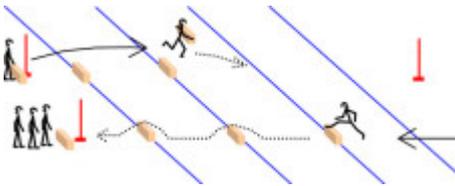


Atletica leggera – Ostacoli: Staffetta ad ostacoli in costruzione

Un esercizio da svolgere sotto forma di staffetta che permette agli allievi di diventare più forti e veloci. L'obiettivo è di costruire e smontare il percorso da compiere.



Ogni corridore trasporta quattro o cinque scatole e le dispone per terra in direzione di un paletto. Dopo aver girato attorno al paletto, bisogna correre verso il punto di partenza superando le scatole saltando. In seguito smontare il percorso superando ogni scatola correndo prima di sollevarla da terra.

Materiale: gommapiuma, scatole, paletti

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO