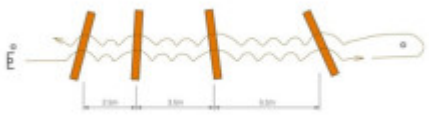
Atletica leggera – Ostacoli: Baraonda delle panchine

Questo esercizio può essere proposto come test per insegnare agli allievi a superare gli ostacoli con ritmo. I partecipanti imparano a cambiare ritmo e trovano la loro distanza ideale.



Disporre quattro panchine a distanze diverse. I bambini devono trovare (ognuno per se o sotto forma di staffetta) la distanza ideale per superarle velocemente e con ritmo.

Osservazione: Prima di partire pensare alla sequenza dei passi. Correre sulle punte. Distanza raccomandata fra le panchine: 2,5 m / 3,5 m / 5,5 m.

Variante

Disporre le panchine a forma di ventaglio, in questo modo i più piccoli possono superarle dalla parte che comporta una breve distanza e i più grandi da quella che comporta una distanza maggiore.

Materiale: Panchine

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO