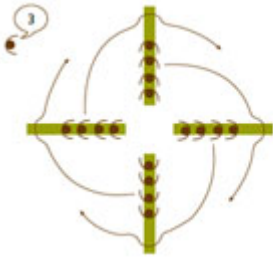


Atletica leggera – Ostacoli: Circuito sopra le panchine

Grazie a questo esercizio ludico, i bambini imparano a superare velocemente gli ostacoli. Nel contempo rafforzano sia la tecnica di corsa sia la muscolatura necessaria allo scopo.



Disporre quattro panchine a forma di stella. Ogni squadra si siede su una panchina. Numerare le squadre a partire dal centro. Il monitore dice un numero e la squadra corrispondente corre saltando sopra la parte posteriore di ogni panchina e poi ritorna al suo posto. La squadra che vince ottiene dei punti.

Materiale: panchine

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO