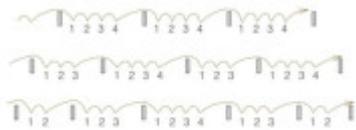


Atletica leggera – Ostacoli: A ritmo di corsa

Un esercizio che permette di allenare la capacità di ritmizzazione. I partecipanti devono superare un corridoio di ostacoli posti a distanze diverse.



Mantenendo una velocità di corsa costante, superare alcuni ostacoli posizionati ad intervalli irregolari lungo una linea. Assolvere due serie di cinque giri. Avanzati: scegliere ostacoli più alti e disporli ad una distanza maggiore. Gli esperti possono invece svolgere l'esercizio sotto forma di gara.



Osservazione: è possibile variare la frequenza della corsa introducendo tre contatti al suolo tra ciascun ostacolo.

Materiale: ostacoli, coni

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO