mobilesport.ch

Atletica leggera - Ostacoli: Corsa ad inseguimento

Un esercizio, sotto forma di gara, che stimola i corridori a correre il più velocemente possibile per racimolare punti per la propria squadra.



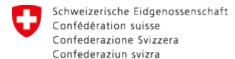
Allestire due piste (con tre ostacoli posti alla stessa distanza). Al segnale, i primi corridori di ognuna delle due squadre corrono superando gli ostacoli fino al traguardo. Il corridore che arriva per primo al proprio traguardo ottiene un punto per la propria squadra.

Variante

Variante: staffetta con cambio tramite tocco di mano.

Materiale: gomma piuma o scatole, coni

Fonte: G+S-Kids



Ufficio federale dello sport UFSPO