

# Atletica leggera – Ostacoli: Superare il podio

Questo esercizio permette di porre l'accento sulla gamba di spinta. E, come variazione, si può allenare solo il movimento della gamba di recupero.



Accanto agli ostacoli disporre altri più bassi. Superare gli ostacoli passando la seconda gamba sopra l'ostacolo più alto. Eseguire l'esercizio con la gamba destra e con la gamba sinistra.

**Osservazione:** Costruire il podio posizionando (per il vincitore) un pallone medicinale sopra una panchina.

## Variante

Esercitare dapprima il movimento della gamba di spinta e poi quello della gamba di recupero.

**Materiale:** gommapiuma o scatole, ostacoli

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO