

Atletica leggera – Lancio del disco: Trasporto dei cerchi

Questo esercizio sotto forma di staffetta, associato ad un compito basato sulla coordinazione, è un ottimo allenamento per la velocità.



Ogni squadra cerca di portare un certo numero di cerchi (o camere d'aria) da un punto A verso un punto B e ritorno (cerchi posti attorno a un paletto). Se il paletto cade si torna indietro per rialzarlo. Si può trasportare un solo cerchio (o camera d'aria) per volta.

Materiale: camere d'aria di bicicletta oppure cerchi, paletti

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO