

Atletica leggera – Ostacoli: Fenicottero

Questo esercizio va svolto nell'ambito dell'allenamento tecnico della corsa ad ostacoli. I corridori eseguono lentamente la sequenza di movimenti.



Superare gli ostacoli come un fenicottero (prima gamba sopra il 1° ostacolo – contatto al suolo – seconda gamba sopra il 1° ostacolo – prima gamba sopra il 2° ostacolo – contatto al suolo – ecc.). Ripetere l'esercizio parecchie volte.

Materiale: ostacoli, gommapiuma o scatole, coni

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO