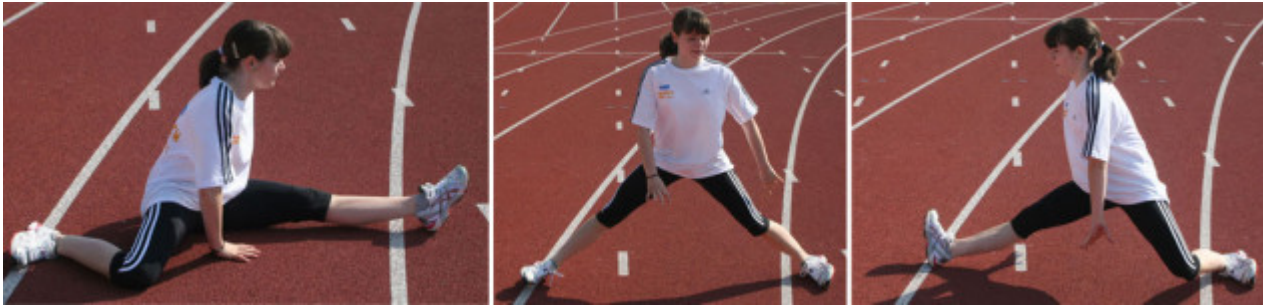
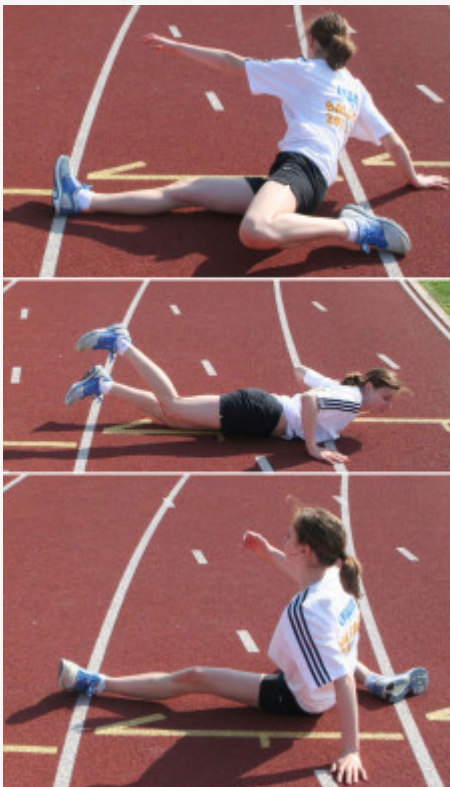


Atletica leggera – Ostacoli: Tre posizioni

Grazie a questo esercizio di riscaldamento gli sportivi migliorano la mobilità della muscolatura della gamba e della coscia. Inoltre imparano ad eseguire correttamente i movimenti necessari per superare correttamente gli ostacoli.



L'esercizio inizia a gambe divaricate, poi assumere la posizione per la corsa ad ostacoli (destra e sinistra). Chi riesce a farlo senza aiutarsi con le mani? I piedi restano sempre nella stessa posizione.



Variante

più facile

Girarsi sulla pancia.

Sedersi in posizione eretta con una gamba piegata lateralmente (posizione «corsa ad ostacoli»). Girarsi sulla pancia dal lato della gamba tesa e assumere la stessa posizione al rovescio.

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO