# Atletica leggera – Ostacoli: Rally con il carrello degli ostacoli

**In questo esercizio gli allievi imparano a dirigere correttamente la seconda gamba nella direzione della corsa e ad eseguire i movimenti giusti.**

Tenersi al carrello degli ostacoli, superare l'ostacolo con la seconda gamba e toccare con il ginocchio la maniglia del carrello, prima di appoggiare nuovamente la gamba per terra.

## Variante

### più difficile

Con un'asta, prima nella mano sinistra poi in quella destra.

**Materiale:** ostacoli, coni, carrello degli ostacoli

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**