

Atletica leggera – Ostacoli: Pozzanghere

Per riuscire a superare correttamente degli ostacoli è importante posare il piede in modo reattivo e correre via velocemente. Questo esercizio permette di allenare questi due aspetti.



I tappetini rappresentano le pozzanghere. Ogni bambino salta nella pozzanghera con forza per «spruzzare» acqua. Un solo contatto sul tappeto.

Materiale: tappetini

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO