

# 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**