

Test di atletica leggera: Livello 2 (U8/U10)

2.1 Bilanciare

L'allievo cammina sulle punte sull'asse di una panchina rovesciata bilanciando un pallone medicinale da 2 kg sulla testa. Per eseguire il test, occorre camminare su due lunghezze nel modo seguente: in avanti fino a metà, svolgere una semi rotazione e camminare indietro fino alla fine della panchina. Stessa cosa nell'altra direzione fino a raggiungere il lato di partenza.



Criteri:

- Non scendere dall'asse della panchina rovesciata.
- Camminare sempre sulle punte.
- Non guardare la panchina.
- Il pallone medicinale deve essere sempre appoggiato sulla testa.

Osservazione:

- Se ci si esercita solo in una direzione, si evitano lunghi tempi d'attesa.

