

AVVIO ALLA CORSA CON GLI OSTACOLI

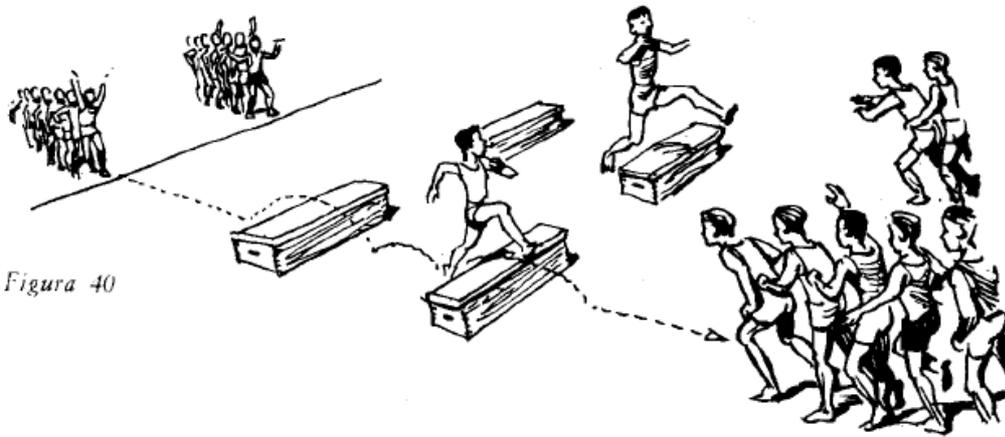
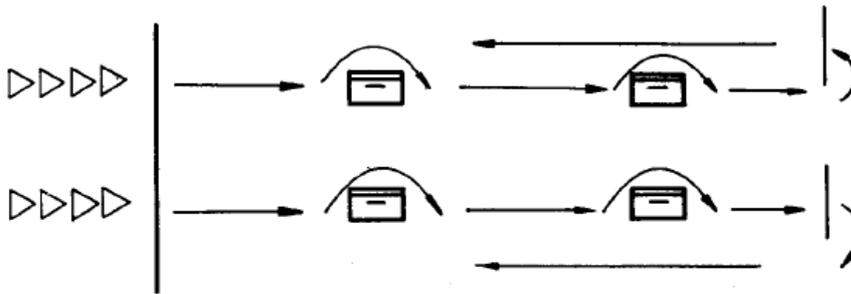


Figura 40

GIOCHI PREPARATORI

- 1 - Staffetta con superamento di ostacoli molto bassi.
 - a - staffetta pendolare (fig. 40);
 - b - staffetta (fig. 41).



- 2 - Corsa nei cerchi

I cerchi vengono poggiati a terra ad una distanza tale che possano essere passati dai migliori già fin dall'inizio con il ritmo dei 3 passi.

- 3 - Staffetta con superamento di ostacoli di diversa altezza (fig. 42).



Figura 42

ESERCIZI PREPARATORI

- 1 - Passare le cordicelle molto basse con il ritmo dei 3 passi, distanza 4,50-5,50 metri circa (fig 43).

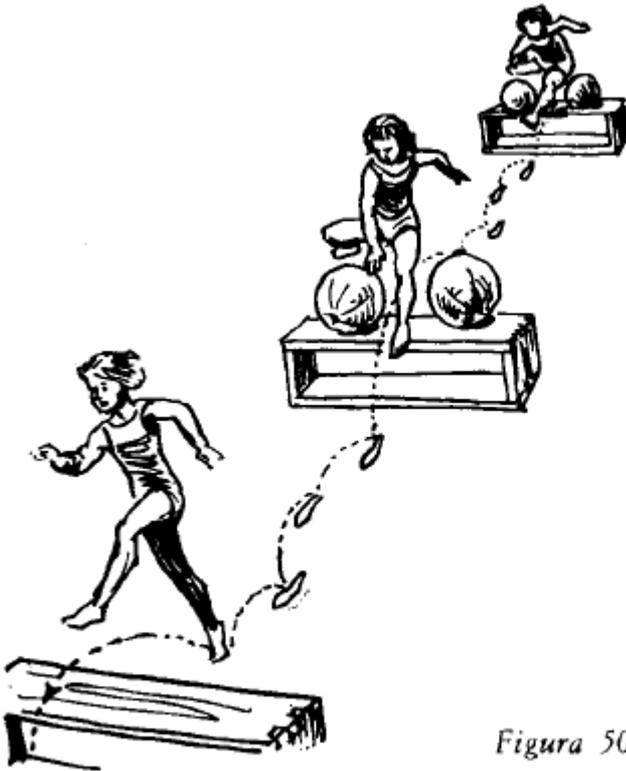
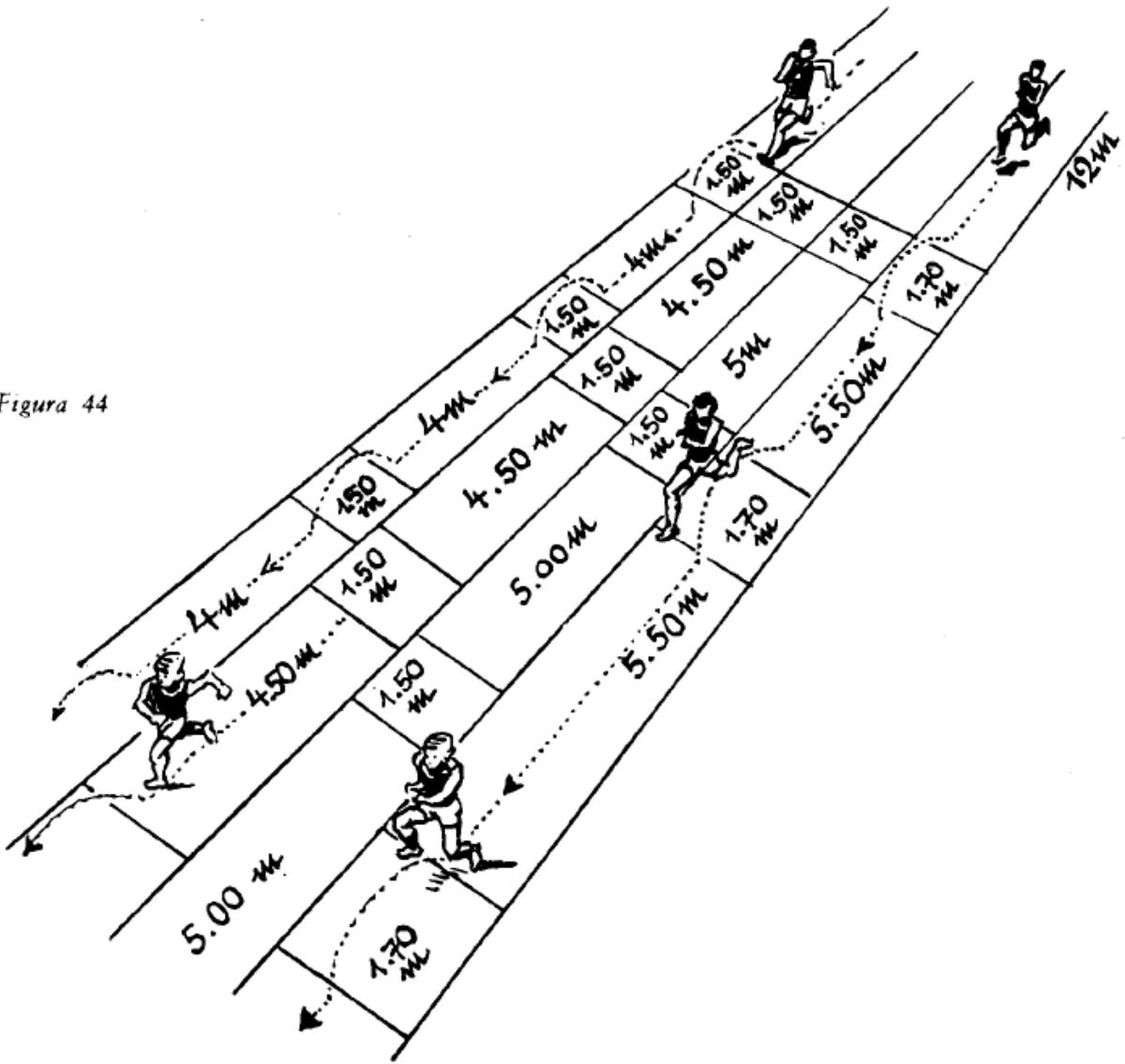
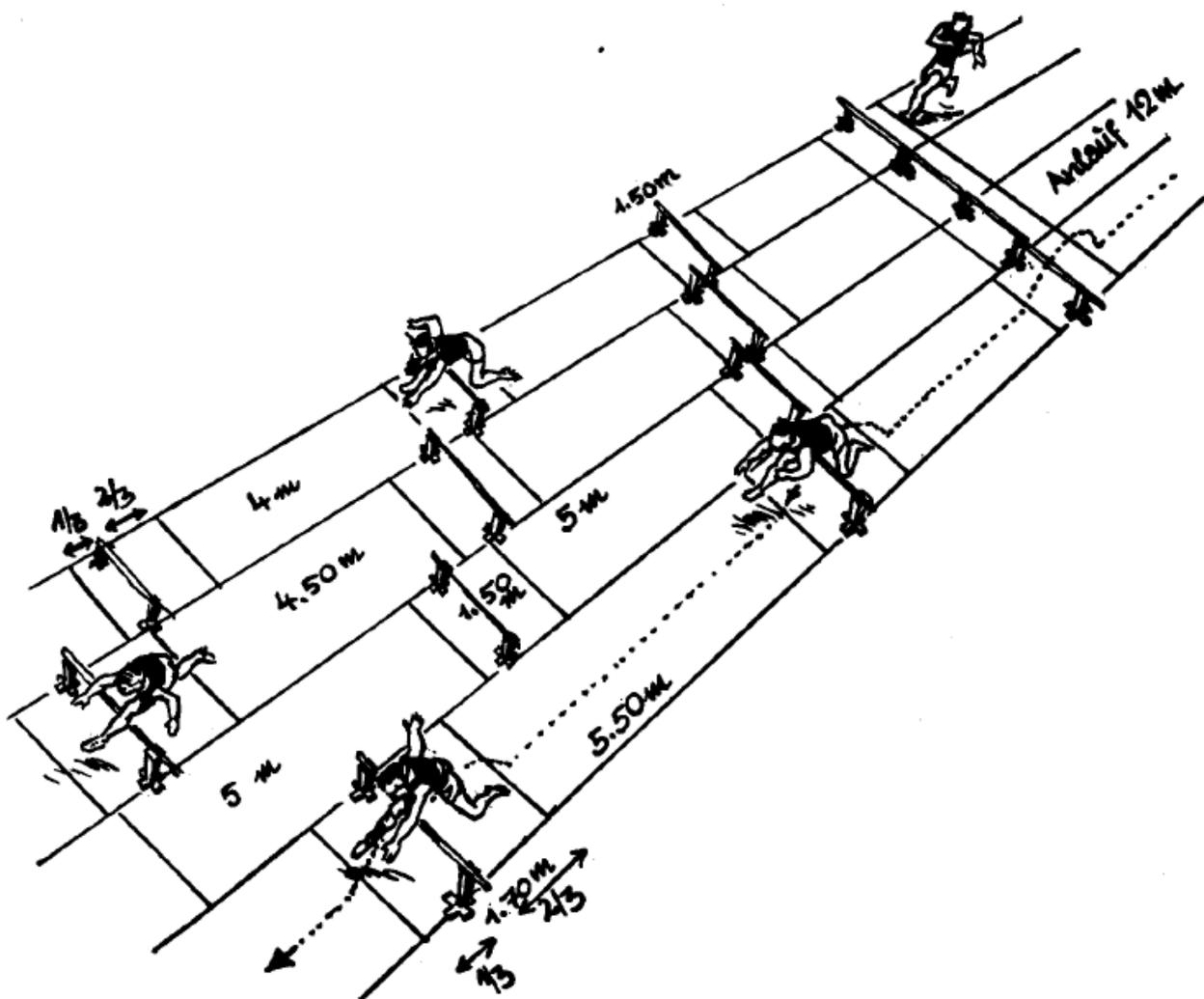


Figura 50

Figura 44





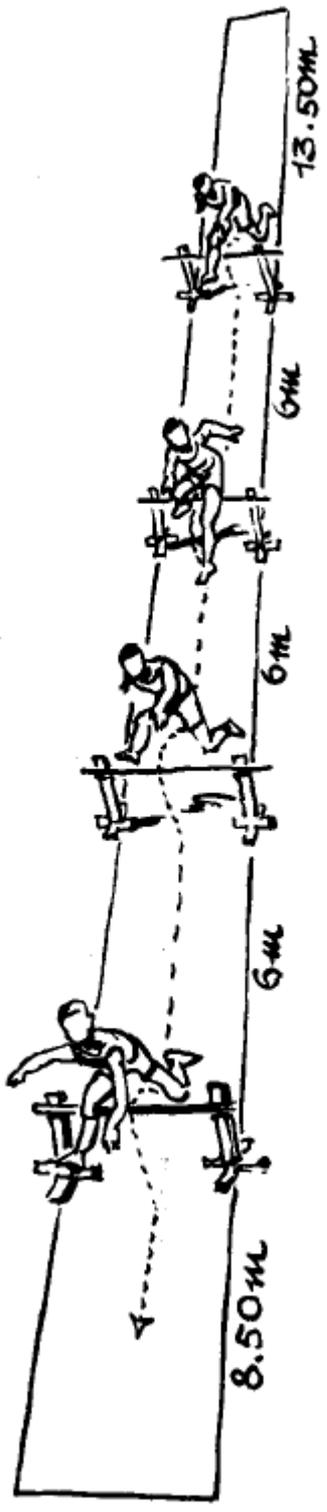


Figura 47

