



## **CORSA AD OSTACOLI (H)**

**ETA':** 6-9 anni / 10-12 anni

**ATTREZZI:** 2 riferimenti, 3-4 ostacoli di altezza diversa secondo età.

**SPAZIO:** 30 x 10 m.

**DURATA:** 30' con tempi di recupero

**SPIEGAZIONE:** La corsa ad ostacoli è la capacità di correre e scavalcare ostacoli di diversa altezza, senza alterare la velocità di corsa.

### **ALLENAMENTO 1 – RITMO**

Camminate e andature ritmate, stessa cadenza e velocità.

Esercizi con variazioni di velocità e spazio, superando liberamente piccoli H.

### **ALLENAMENTO 2 – ANDATURE**

Camminate con spinte avampiedi, corsa balzata.

Skip alto, basso e calciato con stessa intensità.

- Andature miste con variazione di velocità e piccoli H.

### **ALLENAMENTO 3 – BALZI**

Corsa balzata con spinta avampiedi-braccia alternati.

Terzo tempo e salto.

Doppio terzo tempo e salto alternato; 1-2-3 balzo destro, 1-2-3 balzo sinistro. Idem con H.

### **ALLENAMENTO 4 – PROGRESSIONI**

Da skip alti, bassi e calciati a corse con falcata ampia.

Corsa a falcata ampia e inserire balzo con terzo tempo; alternare le gambe.

Inserire 2 ostacoli nel percorso, passarne uno con gamba dex, uno con sin.

### **ALLENAMENTO 5 – PARTENZA E SUPERAMENTI**

Partenza con arto avanti: allunghi sui 15 metri.

Idem e “attacco” di un ostacolo a 5 metri.

Utilizzo di 2 ostacoli posti a 5 e 10 metri.

Migliorare azioni: gamba di attacco e piede di appoggio/spinta.

### **ALLENAMENTO 6 – PROVA FINALE**

Prove di “passaggio” di 3 ostacoli posti a 5-10-15 m.

Prove sui 25 metri cronometrate da partenza con superamento 3 ostacoli.