



c/o Piganzoli Maurizio
via Lugane 23
23013 Cosio Valtellino (SO)
tel. 339.4034813

PERCORSO PER ESORDIENTI 8 / 5

1. Superare 5 ostacolini posti a distanza di 1 mt – 1,50 mt uno dall'altro – Ostacoli alti da 20 a 30 cm.



2. Prova di slalom tra birilli.
3. Su tappetino, effettuare una capovolta (o rotolamento) in avanti, senza uscire lateralmente dal tappeto.



4. Prendere una palla (palla medica da kg1) da una base e lanciairla in modo libero sopra un'asticella o nastro posto a mt 1,50 da terra. Recuperare velocemente la palla e riportarla nella base.



5. Passare sotto il tunnel lungo 1 o 2 metri, strisciando senza aiutarsi con i piedi.

- Predisporre 6 cerchi su 2 file, 3 su una e 3 sull'altra, in modo alternato e saltare dentro a piedi pari, in ogni cerchi, passando da una fila all'altra.

- Correre nella scaletta facendo attenzione di non toccare i divisori.



- Percorso di 10 mt: andata correndo veloce in avanti, ritorno correndo all'indietro, correre in avanti fino al traguardo.

