

DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos un circuito coordinativo sin balón. El grupo estará dividido en tres postas donde contaremos con acciones de slalom en picas, apoyos en aros y multisaltos en cinta elástica. Entre acción y acción realizaremos unas salidas en sprint trasapando la cinta elástica.

MATERIALES

Cinta elástica
Picas
Aros

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de condiciones físicas (coordinación y velocidad).

ESPACIO

20 x 15 metros

NIVEL / DIFICULTAD

