

DESCRIPCIÓN

Este completo circuito muestra una gran variedad de acciones motrices.

1º posta: amplitud de movimientos vallas altas + *skipping* en cuadrado coordinativo. **2º Posta:** amplitud de movimientos vallas altas + *slalom* conos. **3º posta:** amplitud de movimientos vallas altas + escalera coordinación. **4º posta:** amplitud de movimientos vallas altas + apoyos uni-podales en *bosus* y camas elásticas. **5º posta:** amplitud de movimientos vallas altas + coordinación en vallas bajas. **6º posta:** amplitud de movimientos vallas altas + *slalom* en picas (en horizontal o levemente tumbadas).

MATERIALES

- 12 Vallas altas
- 10 Conos
- 8 Vallas bajas
- 6 Picas
- 4 Bosuball
- 2 Camas elásticas
- 1 Escalera coord.
- 1 Cuadrado coord.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la coordinación.
- Prevención de lesiones
- Activación vegetativa

ESPACIO

60 x 30 metros

NIVEL / DIFICULTAD

