

DESCRIPCIÓN

Circuito donde buscaremos mejorar la coordinación y la velocidad. El procedimiento es el de bordear la pica de forma lateral para continuar realizando ejercicios coordinativos en escalera. Acto seguido realizaremos slalom en picas y terminaremos realizando una salida en velocidad.

MATERIALES

8 Picas
Cono
2 Escaleras coord.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la coordinación
- Mejora de la velocidad

ESPACIO

20 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD