

DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos una serie de pequeños circuitos divididos en tres postas. En una tendremos una serie de apoyos en aros donde trabajaremos la coordinación seguido de amplitud en carrera donde también llevaremos a cabo una mejora similar a la de los apoyos en aros pero en este caso más dirigida a la técnica de carrera. Por último, tendremos una serie de salidas en velocidad con retroceso.

MATERIALES

6 Picas
4 Setas
8 Aros
7 Bastones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la coordinación
- Mejora de la velocidad

ESPACIO

20 x 10 metros

NIVEL / DIFICULTAD

