

# CAMMINATA AD OSTACOLI

## Cosa serve?

CONI, BASTONI

Posiziona degli ostacoli o delle corde all'altezza della vita dei bambini e chiedi loro di camminarci sopra con le braccia dietro la schiena.

Alterna ogni giro conducendo con la gamba destra e poi con la sinistra.

## Suggerimenti

Chiedi ai bambini di mettere le braccia dietro la schiena per toglierle come aiuto per l'equilibrio

Prova un paio di round guidando sia la gamba destra che quella sinistra.

Posiziona gli ostacoli abbastanza in alto da sfidare i bambini a superarli.

## Obiettivi

Obiettivo principale: l'equilibrio viene migliorato

## Progressioni

Usa ostacoli più alti

Prova anche a camminare lateralmente o all'indietro per aumentare la sfida.