

La hora del Decatlón

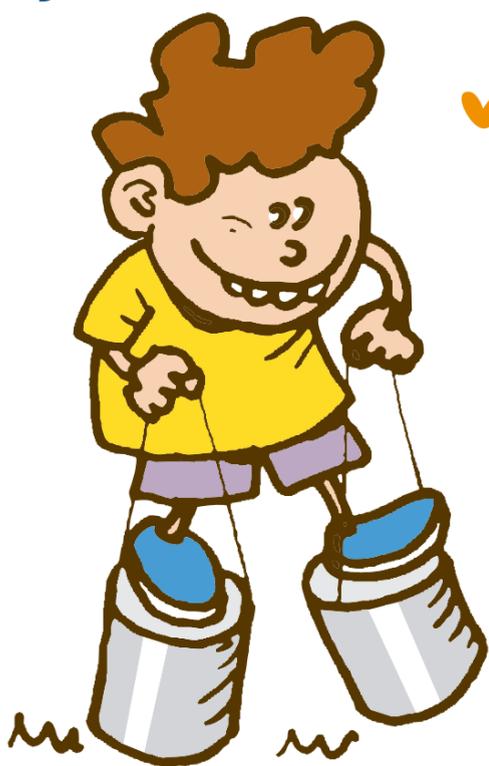


Prueba 6: Posta grupal 1

Este juego se puede realizar en cualquier espacio abierto o cerrado, pero es aconsejable realizarlo en lugares amplios.

Materiales: Una bolsa de nylon o de arpillera y dos tachos de helado con una tira cruzada de forma que funcionen como zancos.

1) Todos los atletas se ubican en la línea de largada. A 20 metros, en la línea de llegada, debe estar la bolsa de arpillera o nylon.



2) El primer corredor se pone los zancos y corre hacia la línea de llegada; deja los zancos, se pone la bolsa en los pies y vuelve dando saltos.

3) El compañero que sigue deberá ir saltando hasta la línea de llegada y volver a la línea de inicio para darle los zancos al que sigue, y así sucesivamente.

4) El objetivo es completar el recorrido de todos los atletas en el menor tiempo posible.