

Olahraga Seru untuk Si Kecil: Lari Estafet



Olahraga lari itu banyak macamnya, salah satunya adalah estafet. Dalam lari ini, dibutuhkan kerja sama tim yang kompak karena di situlah kunci kemenangannya. Selain itu, *skill* dari para pelari juga perlu diperhitungkan supaya bisa menjadi yang tercepat di lintasan.

Di Amerika, lari estafet menjadi olahraga yang populer. Bahkan pada 2012 lalu diadakan acara *Ragnar Relay* untuk menantang kemampuan para atlet lari dan kerja sama tim mereka. Pesertanya mencapai 72.000 orang lho. Dan sejak saat itu, kompetisi *Ragnar Relay* menjadi sebuah ajang tahunan di negeri paman sam tersebut.

Untuk meningkatkan kemampuan atletik si kecil, Anda bisa mengajarnya lari estafet. Caranya? Simak yang berikut ini ya!

Strategi

Dalam olahraga lari estafet, strategi sangat penting untuk meraih suatu kemenangan. Beri tahu si kecil tentang susunan lari estafet. Mulai dari pemain pertama, pemain kedua, pemain ketiga, hingga pemain keempat. Setiap pelari berdiri di titik poin yang berbeda-beda. Mereka menunggu tongkat estafet yang dibawa pelari pertama sebelum akhirnya mengambil start juga. Nah, di sinilah *skill* para pelari diuji. Siapa yang larinya paling cepat akan sampai garis finish duluan. Sedangkan yang lambat hanya memandangi dari kejauhan.

Latihan dasar

Sama seperti lari pada umumnya, estafet juga butuh latihan dasar berupa pemanasan. Lenturkan dulu otot-otot dengan menariknya ke atas, ke samping, dan ke depan. Hal ini bertujuan untuk meregangkan otot supaya nantinya tidak *shock* saat dipakai berlari. Pemanasan juga dimanfaatkan untuk mencegah cedera dan membuat kaki bisa bergerak dengan bebas.

Lari jarak pendek

Setiap pelari dalam estafet memiliki jarak yang relatif pendek. Latih si kecil untuk berlari jarak pendek dulu sebelum mengasah kemampuannya dalam *track* estafet. Ajak berkeliling kompleks setiap pagi, jogging di taman, atau balapan lari di *car free day*.

Lari punya banyak manfaat kesehatan yang bagus untuk tumbuh kembang si kecil. Di samping itu, aktivitas ini juga menyenangkan. Selamat mencoba ya!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/lari-makin-seru-dengan-estafet.html>