

Atletica leggera – Test: 4.3 Salto in lungo dal cassone – Livello 4 (U12/U14)

Durante questo test l'accento è posto sulla sequenza di passi corretta e sul lavoro attivo dell'articolazione del piede. L'atterraggio avviene da seduti sul tappetone.

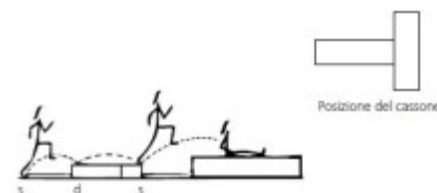
L'allievo prende la rincorsa e salta dalla parte superiore di un cassone su di un materasso di gomma piuma. Atterrare con le gambe in avanti.

Eseguire un salto con la sequenza di passi sinistra-destra-sinistra, e poi invertire facendo destra-sinistra-destra. Disposizione degli oggetti: parte superiore del cassone per il lungo (altezza: 20-30 cm), tappetino e tappetone.



Criteri:

- Eseguire la sequenza dei passi correttamente (una volta sinistra-destra-sinistra e una volta destra-sinistra-destra).
- Movimento attivo delle articolazioni dei piedi.
- Atterraggio da seduti con le gambe allungate e il torso eretto.



Osservazioni:

- Segnare il punto di partenza (circa 7 m).
- Disporre le parti superiori del cassone a T affinché anche gli allievi più alti abbiano spazio per toccare due volte il cassone prima di saltare.
- Disporre i tappetini nel senso della larghezza o della lunghezza in funzione della distanza.

Scheda descrittiva: 4.3 Salto in lungo dal cassone

Scheda di valutazione: Livello 4 (U12/U14)

Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Bruno Kunz, esperto G+S Atletica leggera e responsabile degli esperti di sport per bambini



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO