

## Ritmo – Atletica leggera: Salto in lungo sul cassone

Un esercizio che permette di sperimentare il penultimo passo e lo stacco. Inoltre gli allievi imparano a strutturare ritmicamente la rincorsa.

Saltare in lungo staccando dall'elemento superiore di un cassone. Indicare gli ultimi due appoggi a terra sull'elemento superiore di un cassone (disposto nel senso della lunghezza). Inizialmente con tre passi, successivamente con cinque-sette passi di rincorsa.



---

Fonte: inserto pratico «mobile» 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO