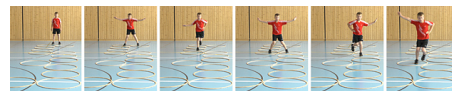


Atletica leggera – Test: 2.3 Saltare nei cerchi – Livello 2 (U8/U10)

Durante questo test gli allievi devono saltare da un cerchio all'altro ritmicamente, eseguendo dei movimenti coordinati con le braccia. Alla fine devono fare un giro e ritornare la punto di partenza.

Disporre circa 20 cerchi nella palestra (vedi esempio). L'allievo deve avanzare saltellando in modo ritmico passando da cerchio a cerchio. Alla fine, fa un giro e torna indietro. Saltellando, occorre tendere le braccia di lato come segue: –



- Cerchio a sinistra: saltare sulla gamba sinistra + tendere lateralmente il braccio sinistro.
- Cerchio a destra: saltare sulla gamba destra + tendere lateralmente il braccio destro.
- Entrambi i cerchi (destra e sinistra): saltare con entrambe le gambe + tendere lateralmente entrambe le braccia.



Criteri:

- Non si possono commettere errori con le gambe (sinistra invece di destra, ecc.) e di ritmo (non fermarsi).
- Non calpestare i cerchi.
- Non saltare due volte nello stesso cerchio (a parte nell'ultimo paio di cerchi per fare il giro).

Osservazioni:

- I cerchi sono disposti uno vicino all'altro.
- Se possibile utilizzare cerchi dal diametro uguale.
- Se ci si esercita solo in una direzione, si evitano lunghi tempi d'attesa.

Scheda descrittiva: 2.3 Saltare nei cerchi

Scheda di valutazione: Livello 2 (U8/U10)

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