

Atletica leggera – Test: 2.1 Bilanciare – Livello 2 (U8/U10)

Uno dei criteri principali di questo test è di camminare senza interruzioni sulle punte dei piedi in avanti e indietro. Per riuscire ad assolvere il compito, gli allievi devono avere soprattutto un buon equilibrio.

L'allievo cammina sulle punte sull'asse di una panchina rovesciata bilanciando un pallone medicinale da 2 kg sulla testa. Per eseguire il test, occorre camminare su due lunghezze nel modo seguente: in avanti fino a metà, svolgere una semi rotazione e camminare indietro fino alla fine della panchina. Stessa cosa nell'altra direzione fino a raggiungere il lato di partenza.



Criteri:

- Non scendere dall'asse della panchina rovesciata.
- Camminare sempre sulle punte.
- Non guardare la panchina.
- Il pallone medicinale deve essere sempre appoggiato sulla testa.

Osservazione:

- Se ci si esercita solo in una direzione, si evitano lunghi tempi d'attesa.

Scheda descrittiva: 2.1 Bilanciare

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