

Atletica leggera – Test: 1.3 Acchiappa mosche – Livello 1 (U8)

L'obiettivo di questo test è di eseguire tre salti tesi consecutivamente. L'importante è mantenere un ritmo regolare.

L'allievo è in piedi in un cerchio e si trova sotto una corda tesa obliqua (altezza = l'allievo è in grado di toccare la corda con le braccia e le dita tese). L'esercizio inizia nella posizione accovacciata con i piedi paralleli, entrambe le mani toccano il suolo rimanendo dentro il cerchio. L'allievo esegue tre salti tesi in modo da poter battere le mani sopra la corda. Prima di ogni salto, toccare il cerchio con entrambe le mani.



Criteria:

- Effettuare cinque salti con ritmo regolare senza passi di correzione.
- Non toccare mai la corda.
- Prima di ogni salto, toccare il cerchio con entrambe le mani.

Osservazioni:

- L'allievo guarda nella direzione della corda «in salita».
- Tendere una corda fra la spalliera e la struttura del salto in alto.

Scheda descrittiva: 1.3 Acchiappa mosche

Scheda di valutazione: Livello 1 (U8)

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