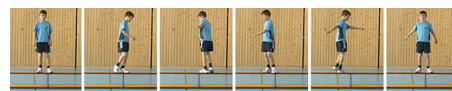


Atletica leggera – Test: 1.1 Esperti in rotazione – Livello 1 (U8)

L'allievo è in piedi su una panchina rovesciata ed esegue una semi rotazione in avanti sull'asse longitudinale. L'obiettivo è di mantenere l'orientamento e l'equilibrio.

L'allievo è in piedi sull'asse di una panchina rovesciata ed effettua delle semi rotazioni (180 gradi) in avanti sull'asse longitudinale. Per eseguire l'esercizio correttamente, effettuare in modo sciolto quattro semi rotazioni sulla gamba sinistra e poi quattro semi rotazioni sulla gamba destra. È permessa una breve pausa tra una gamba e l'altra



Criteri:

- Non scendere mai dalla panchina
- Effettuare le quattro rotazioni in modo sciolto
- Fare solo una breve pausa tra una gamba e l'altra.

Osservazione:

- Effettuare con scarpe o calze (non a piedi nudi per evitare torsioni).

Scheda descrittiva: 1.1 Esperti in rotazione

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