

Atletica leggera – Asta: Il salto con l’asta in sequenze

In questo aiuto sono spiegate le forme di base del salto con l’asta. La sequenza di immagini mostra ogni singola fase del movimento.

Il salto con l’asta è una disciplina molto entusiasmante per i bambini ed è facile da imparare. Nelle prime fasi dell’apprendimento, i giovani manifestano qualche difficoltà nel coordinare la rincorsa e il salto con l’asta. Di regola, si afferra l’asta all’estremità superiore con la mano più «forte».

- Con la mano «debole», si afferra l’asta a circa 30 centimetri dall’estremità superiore;
- staccare con la gamba «forte»;
- dopo il salto, spingere l’asta verso il lato della gamba di slancio.



Atletica leggera – L’asta: Il salto con l’asta in sequenze

Fonte: Insetto pratico «mobile» 19/2006, Andreas Weber, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO