

Atletica leggera – Asta: Saltare con l’asta, ma con un aiuto

In questo esercizio gli allievi assaporano l’ebbrezza del «volo». Partono da un cassone e si lasciano penzolare dall’asta cercando di atterrare nel punto più lontano.

Toccare con i piedi la zona più distante. Segnare l’altezza della presa.

Osservazione: il monitor assicura tenendo l’asta (prestare attenzione alla distanza laterale)!



Materiale: tappetini e tappetoni, cassoni, gessi o corde per segnare le zone

Fonte: [G+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO