G+S-Kids – Correre-Saltare-Lanciare: Lezione 4 «Saltare in lungo»

In questa lezione gli allievi ampliano il loro repertorio di salti, imparano il ritmo per la preparazione dello stacco (tam-ta-tam) e si famigliarizzano con la distensione completa del corpo.

G+S-Kids – Correre-Saltare-Lanciare: Lezione 4 «Saltare in lungo»

G+S-Kids – Correre-Saltare-Lanciare: Lezione 4 «Saltare in lungo»

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO