

# Atletica leggera – Asta: Saltare da un'isola all'altra

Durante questo esercizio i bambini imparano ad imbucare l'asta per riuscire a passare da tappetino a tappetino. Può essere eseguito anche nella fase di riscaldamento.



Passare da tappetino a tappetino aggrappati all'asta. Mai mollare l'asta! Dapprima esercitarsi individualmente e poi svolgere l'esercizio sotto forma di staffetta.

Due squadre avversarie. Eseguire diversi passaggi.

**Osservazione:** Tenere una distanza sufficiente tra le squadre per evitare infortuni se le aste dovessero «ruotare».

**Materiale:** tappetini, aste, coni (cinesini)

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO