

Atletica leggera – Asta: La portantina del re

Un esercizio ludico per rafforzare tutto il corpo. A gruppi di cinque, ogni persona viene trasportata una volta. Le aste servono per aggrapparsi.



Staffetta; quattro portatori trasportano un re (appeso all'asta con gambe e braccia).

Quattro tragitti, con scambio di ruoli tra portatori e re.

Materiale: aste

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP