

Atletica leggera – Asta: Orang Utan

In questo esercizio, un allievo si appende ad un'asta, sostenuta dai compagni, e cerca di toccarla con i piedi.



Usare l'asta come sbarra. Da due a quattro persone tengono l'asta. Aggrapparvisi con le mani e cercare di toccarla con i piedi. Circa 5 ripetizioni, poi cambiare.

Variante

più difficile

Salire sull'asta in appoggio.

Materiale: Asta

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO