

Atletica leggera – Asta: Il cervo morto

In questo esercizio due partecipanti trasportano un'asta su cui è appeso un altro bambino. Il gruppo percorre una determinata distanza. L'esercizio può essere eseguito anche nella fase di riscaldamento.



La caccia è finita. Asta sulle spalle; ogni bambino, a turno, viene portato per un tratto fuori dal bosco.

Da due a quattro portatori.

Variante

Eeguire l'esercizio sotto forma di staffetta. Ogni bambino viene trasportato per 15 metri, poi si cambia.

Materiale: aste

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO