

Atletica leggera – Asta: Salti sull'erba

Un esercizio durante il quale i bambini si lasciano penzolare dall'asta. Questo permette loro di acquisire confidenza con l'attrezzo.



Dopo 3-4 passi di rincorsa appoggiare l'asta al suolo e lasciarsi penzolare. Attenzione: il braccio più in alto deve essere teso.

Da soli, lungo tutto il campo (50 – 60 m).

Osservazione: Lasciare sufficiente spazio ai lati perché le aste «ruotano» quando vengono riportate in avanti.

Materiale: aste

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO