

# Atletica leggera – Asta: Saltare con l’asta, ma con un aiuto

In questo esercizio gli allievi assaporano l’ebbrezza del «volo». Partono da un cassone e si lasciano penzolare dall’asta cercando di atterrare nel punto più lontano.



Toccare con i piedi la zona più distante. Segnare l’altezza della presa.

**Osservazione:** il monitore assicura tenendo l’asta (prestare attenzione alla distanza laterale)!

**Materiale:** tappetini e tappetoni, cassoni, gessi o corde per segnare le zone

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**