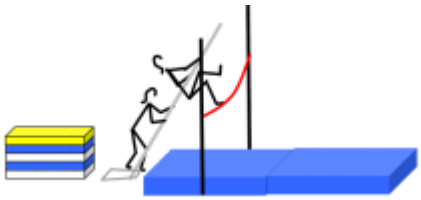
Atletica leggera – Asta: Saltare con l'asta

Gli allievi partono da un cassone e cercano di superare una cordicella con l'ausilio dell'asta. In questo esercizio è importante riuscire a penzolare e a lavorare attivamente sull'asta.



Passare dal cassone al tappetone aggrappati all'asta. Superare con i piedi l'elastico non troppo teso.

Osservazione: Il monitore assicura come nell'esercizio senza l'elastico.

Materiale: tappeti per l'istallazione, cassoni, ritti (i pali delle sbarre), elastico

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO