

Atletica leggera – Asta: La strega a cavallo della scopa

In questo esercizio ci si allena a saltare «dentro l'asta». Dopo una breve rincorsa gli allievi si lasciano «portare» dall'asta.



Sollevarre l'asta e tendere le braccia. Rincorsa di 3 fino a 5 passi poi imbuicare l'asta nella sabbia o nell'erba, saltare «dentro» nell'asta in modo dinamico e mettersi a cavalcioni sull'asta (una gamba passa a destra, l'altra a sinistra).

Materiale: aste

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO