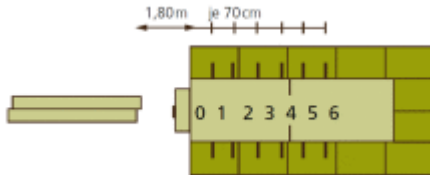


Atletica leggera – Asta: Esercitarsi in palestra

Grazie a questo esercizio gli allievi esercitano il movimento di oscillazione all'asta. I bambini cercano di saltare il più lontano possibile. L'asta viene imbucata davanti ad un elemento superiore di cassone.



I bambini si lanciano su una piattaforma formata da due panchine disposte l'una accanto all'altra e conducono la loro asta nella fessura che separa le panchine (2 cm), la imbucano davanti al cassone e si lanciano sul tappeto. Misurare il punto in cui atterra il piede meno lontano, anche se la ricezione è avvenuta da seduti.

Consiglio: per motivi di sicurezza disporre dei tappetini attorno alla struttura. Le zone possono essere segnalate con del nastro adesivo direttamente sul materasso o sui tappeti al suolo.

Materiale: due panchine, un elemento superiore di cassone, tappetini, asta

Osservazione: questo esercizio può essere eseguito in una forma analoga anche all'esterno. Vedi esercizio [Salti in lungo con l'asta](#).

Fonte: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO