

Atletica leggera – Asta: Piedi in alto!

Con questo esercizio i bambini possono allenare la posizione da adottare dopo lo slancio (gambe al petto). Devono cercare di superare un elastico eseguendo una semirotazione.



Dopo una breve rincorsa, l'allievo imbuca l'asta nel cerchio collocato nella sabbia, fa passare il proprio corpo da un lato dell'asta, solleva i piedi e cerca di superare una corda (tenuta dagli allievi) con una semirotazione.

Materiale: anelli o camere d'aria di bicicletta, aste, elastico

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO