

## Atletica leggera – Asta: L'uomo ragno

Questo esercizio aiuta i bambini a sviluppare il coraggio e a migliorare la tecnica d'imbucata. Gli allievi saltano con l'asta contro la parete cercando di rimanervi incollati con i piedi.



Disporre un tappetino davanti alla parete che funge da buca per il salto con l'asta. Prendere la rincorsa e saltare contro la parete. Aiutandosi con l'asta cercare di rimanere incollati alla parete con i piedi.

**Materiale:** asta, tappetino

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**