

Atletica leggera – Asta: In equilibrio in una foresta di aste

Gli allievi utilizzano quello trovano nel bosco e definiscono un percorso circolare a zig-zag. L'esercizio consiste nel camminare sui vari elementi mantenendosi in equilibrio evitando di posare i piedi a terra.



Avanzare mantenendosi in equilibrio su un percorso a zig-zag fatto di aste e di elementi naturali.

Osservazione: attenzione perché le aste potrebbero «ruotare».

Variante

più difficile

Sulle punte.

Materiale: aste di legno

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO