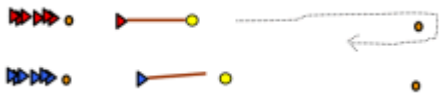


Atletica leggera – Asta: «Che schifo»

Questo esercizio, da svolgere sotto forma di staffetta, esige poco materiale. L'asta serve a spingere una palla verso un punto predefinito. Si presta particolarmente bene per la fase di riscaldamento.



Staffetta. Spingere con la punta dell'asta una palla o una giacca arrotolata fino a un paletto e ritorno. Poi consegnare asta e palla al compagno.

Materiale: palloni o giacche, aste

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO