Atletica leggera – Asta: Scavalcare torrenti e fossati

In questo esercizio gli allievi imparano a superare la paura di scavalcare gli ostacoli con l'asta.

A dipendenza del terreno, scavalcare torrenti e fossati. Percorso attraverso il bosco.

Osservazione: Attenzione: prima di fare l'esercizio provare ad affondare l'asta per assicurarsi che il luogo dell'imbucata sia sicuro.

Materiale: asta

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO