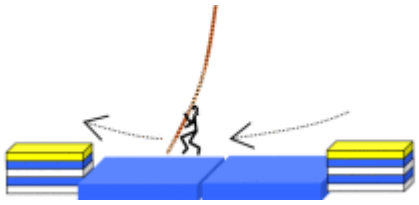
Atletica leggera – Asta: Tarzan

Gli allievi dondolano da cassone a cassone. Grazie a questo esercizio allenano il movimento oscillatorio e rafforzano la muscolatura.



Dondolare agli anelli o alla corda, da cassone a cassone.

Variante

più difficile

Nella posizione Orang Utan (i due piedi toccano le due mani).

Materiale: anelli o corda, due cassoni svedesi

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO