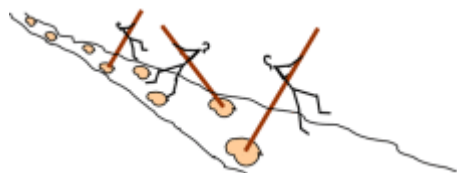


Atletica leggera – Asta: Il fossato diventa sempre più largo!

Gli allievi imparano a saltare in lungo e a lasciarsi portare dall'asta. L'esercizio può essere eseguito anche come staffetta.



Con un bastone segnare nel terreno duro del bosco un settore sempre più largo. Segnare con dei cerchi, posti a zig zag, il luogo dell'imbucata. Chi arriva più distante, fino al punto più largo? Due o tre ripetizioni.

Variante

In palestra si può creare un corridoio con delle corde e dei cerchi. Saltare in lungo e lasciarsi portare dall'asta.

Materiale: asta, ev. corde, cerchi

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO