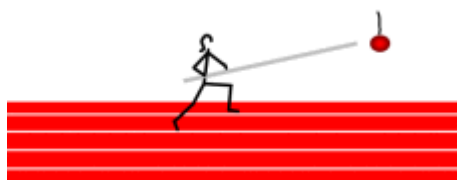


## Atletica leggera – Asta: Il cavaliere Lancillotto

In questo esercizio gli allievi imparano a «condurre» tranquillamente l'asta. Gli allievi si calano nei panni del cavaliere Lancillotto e cercano di centrare un bersaglio con la loro lancia (asta).



Dopo una corsa in progressione (20m) cercare di colpire una palla/una pallina appesa con una corda alla fine dell'asta.

**Materiale:** palla appesa ad un giavellotto (o ad un'asta).

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO