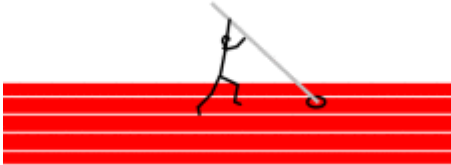


Atletica leggera – Asta: Pescare

In questo esercizio s’impara ad imbucare correttamente e a valutare bene le distanze. Grazie alle ripetizioni previste gli allievi migliorano in fretta la loro tecnica.



Dopo uno sprint (di ca. 10 – 15 m) cercare di centrare un anello posto al suolo, imbucando l’asta tenendola il più verticalmente possibile.

Materiale: aste, anelli

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP