

## G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 21 «Saltare con l'asta»

L'asta, in questa lezione, è utilizzata a mo' di pendolo. L'obiettivo è di acquistare fiducia nell'attrezzo. Inoltre, grazie agli esercizi proposti, si rafforza la muscolatura necessaria per eseguire correttamente i movimenti.



G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 21 «Saltare con l'asta»

---

Fonte: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**