

# Atletica leggera – Asta: Capriola all'indietro

Questo esercizio può essere proposto sotto forma di postazione secondaria durante l'allenamento del salto con l'asta. L'obiettivo è di migliorare la ricezione sul tappeto.



Eeguire delle capriole all'indietro su un tappetino o sul prato.

## Variante

### più difficile

Fare uno «Streuli» (spinta per ottenere un appoggio rovesciato sulle mani).

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP