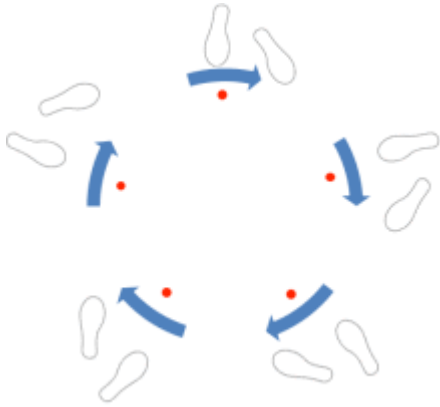


Atletica leggera – Asta: Afferra la mia asta

Ascoltare con attenzione e reagire rapidamente sono gli aspetti centrali di questo esercizio. Inoltre, gli allievi si abituano a lavorare con l'asta.



Formare un cerchio. Ogni giocatore ha un'asta che tiene davanti a sé. Al segnale (sinistra/destra) tutti lasciano cadere la loro asta a sinistra, rispettivamente a destra e ne afferrano un'altra.

Variante

più difficile

Se il gioco funziona si può ingrandire il cerchio per aumentare la distanza da percorrere per prendere l'asta.

Materiale: aste

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO