

# Atletica leggera – Asta: In equilibrio su un tronco

Un esercizio che sollecita l'equilibrio. I bambini passano da tappetino a tappetino stando in equilibrio sulle aste collocate per terra.



Passare da tappeto a tappeto cercando di rimanere in equilibrio. Sotto i tappetini ci sono delle aste. Diverse ripetizioni. Possibile anche sotto forma di staffetta.

**Osservazione:** Attenzione perché le aste potrebbero «ruotare».

## Variante

### più difficile

Sulle punte!

**Materiale:** tappetini, aste, coni (cinesini)

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP