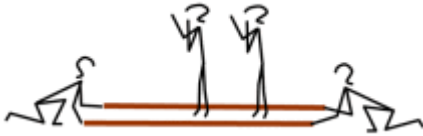


# Atletica leggera – Asta: Asta-burattino

Questo esercizio permette di migliorare la forza di salto e il ritmo. Può essere proposto anche nella fase di riscaldamento.



Due bambini sono in ginocchio e tengono l'estremità di due aste poste orizzontalmente a terra. Battere per terra le aste due volte a ritmo regolare tenendole parallele e unite e poi altre due volte tenendole ad un metro l'una dall'altra. Da uno a tre bambini stanno in piedi, tra le aste, a gambe divaricate e saltano.

Da due a quattro gruppi.

## Variante

Cambiare ritmo.

**Materiale:** aste

Fonte: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO