

## Atletica leggera – Asta: Monti e valli

L'obiettivo di questo esercizio è di acquisire confidenza con l'asta. Gli allievi penzolano da elemento a elemento. L'esercizio permette di allenare la forza in modo ludico.



Passare sopra un crepaccio oscillando con l'asta in mano sospesi a delle corde (due elementi di cassone nel senso della lunghezza ad una distanza di 1 fino a 1,5 metri). In seguito si scende a valle superando i corsi d'acqua utilizzando l'asta (da tappetino a tappetino). Aumentare progressivamente la distanza fra i tappetini.

**Osservazione:** Le parti superiori dei cassoni, disposte a circa 1 – 1,5m l'una dall'altra, rappresentano i crepacci. Disegnare i fiumi con le cordicelle; due tappetini uniti formano un'isola (distanza tra le isole circa 1,5 m). Inserire altre idee a piacimento.

**Materiale:** tappetini e tappetoni, cassoni, gessi o corde per segnare le zone

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO