

## Atletica leggera – Asta: Monti e valli

In questo esercizio gli allievi si allenano a superare degli ostacoli con l'asta. I bambini seguono il monitore lungo il percorso e sopra gli ostacoli.



Saltare con le aste sopra ostacoli esistenti nella natura. Il monitore è davanti e i bambini lo seguono ad una certa distanza. Normalmente si passa dal «lato forte» (nella maggioranza dei casi la mano forte è quella in alto).

**Materiale:** asta

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**