

G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 20 «Dai salti verso l'alto al salto in alto»

In questa lezione i bambini sperimentano dapprima i salti verso l'alto. Passano in seguito alle basi tecniche del salto in alto Flop e del salto in alto ventrale (Straddle). Lavorare con postazioni supplementari (esercizi conosciuti) garantisce una certa intensità.



[G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 20 «Dai salti verso l'alto al salto in alto»](#)

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO