

## G+S-Kids – Correre-Saltare-Lanciare: Lezione 5 «Saltare in alto»

In questa lezione gli allievi accumulano un'esperienza di salto plurima, eseguendo dei salti verticali con estensione completa del corpo. I piccoli salti permettono di rafforzare le articolazioni dei piedi e creare così la base per le discipline atletiche di salto.



G+S-Kids – Correre-Saltare-Lanciare: Lezione 5 «Saltare in alto»

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**