G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 18 «Dal saltare lontano al salto in lungo»

In questa lezione s'imparano i primi passi del salto in lungo. Gli allievi lavorano essenzialmente sul ritmo in modo mirato per la preparazione dello stacco (tam-ta-tam) e sull'estensione completa.

G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 18 «Dal saltare lontano al salto in lungo» (pdf)

Fonte: G+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO