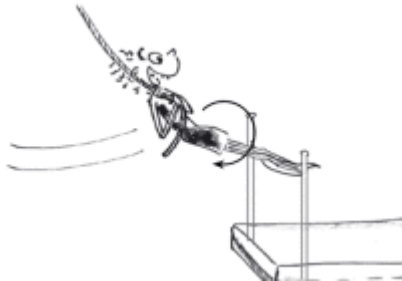


Atletica leggera – Asta: Il salto di Tarzan

In questo esercizio ci si allena a superare l'asticella. L'ostacolo è superato con una semirotazione dopo un'oscillazione alla corda o agli anelli.



Dondolare agli anelli o alla corda, da cassone a cassone. Alla fine dell'oscillazione gli bambini superano una corda tesa davanti al materasso, lanciandono le gambe in alto, spingendosi con le braccia ed effettuandono una semirotazione (per superare la corda in posizione ventrale).

Materiale: anelli o corda, cassone, sbarre con elastico, tappetone

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO