

Atletica leggera – Asta: Salti in lungo con l’asta

In questo esercizio gli allievi devono eseguire un salto in lungo con l’asta. Grazie ad una breve rincorsa e all’estensione completa si possono raggiungere delle lunghezze considerevoli.



«Portare» l’asta e, dopo una breve rincorsa, imbucarla centrando l’anello nella sabbia e saltare il più lontano possibile nella zona-punti. Stabilire il punto di partenza (ca. 5m).

Osservazione: Prestare attenzione, durante l’imbucata, a che il braccio più in alto rimanga teso. Gara a gruppi.

Sotto forma di gara: chi raccoglie più punti con 5 salti?

Materiale: fossa della sabbia, cordicelle e/o cerchi

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO