

Test di atletica leggera: Livello 1 (U8)



1.3 Acchiappa mosche

L'allievo è in piedi in un cerchio e si trova sotto una corda tesa obliqua (altezza = l'allievo è in grado di toccare la corda con le braccia e le dita tese). L'esercizio inizia nella posizione accovacciata con i piedi paralleli, entrambe le mani toccano il suolo rimanendo dentro il cerchio. L'allievo esegue tre salti tesi in modo da poter battere le mani sopra la corda. Prima di ogni salto, toccare il cerchio con entrambe le mani.



Criteri:

- Effettuare cinque salti con ritmo regolare senza passi di correzione.
- Non toccare mai la corda.
- Prima di ogni salto, toccare il cerchio con entrambe le mani.

Osservazioni:

- L'allievo guarda nella direzione della corda «in salita».
- Tendere una corda fra la spalliera e la struttura del salto in alto.