

SINGOLO
APPOGGIO

DOPPIO
APPOGGIO

SINGOLO
APPOGGIO

DOPPIO
APPOGGIO

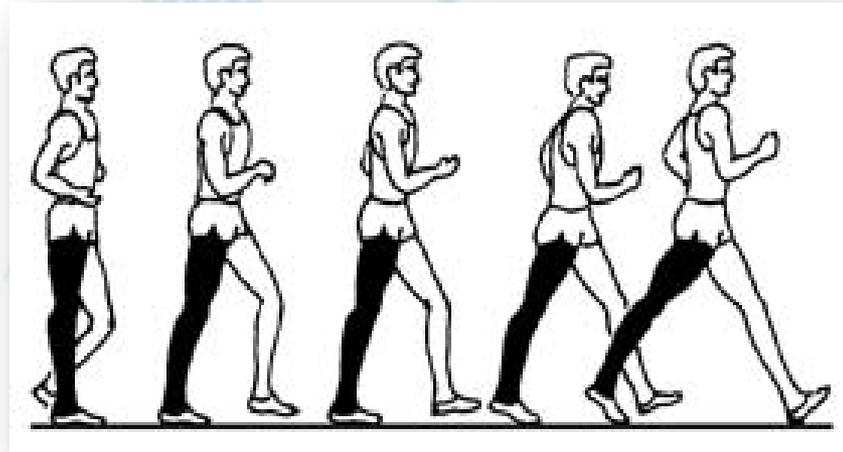


Vedi Schwazer





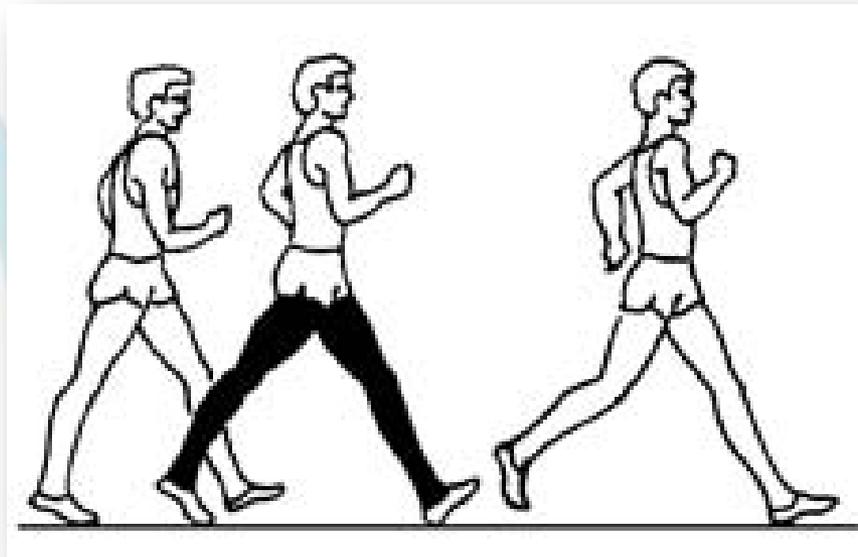
La fase di appoggio singolo Appoggio posteriore





La Tecnica

La fase di doppio appoggio





Saltare

zione

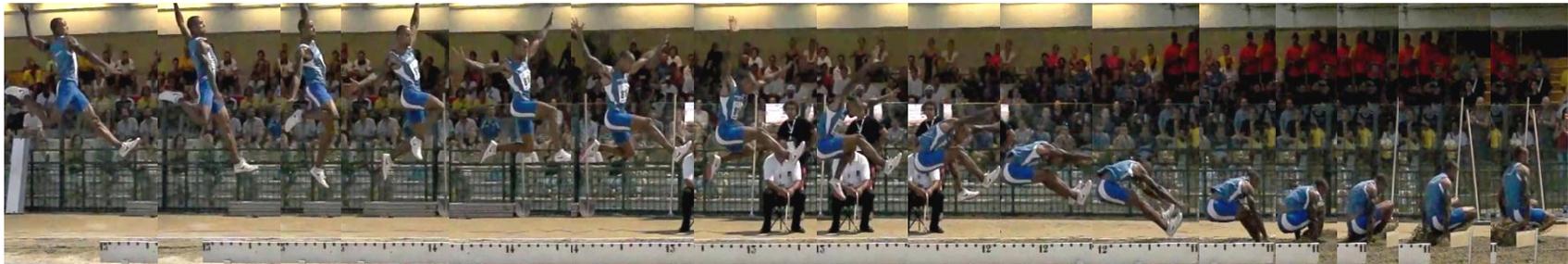
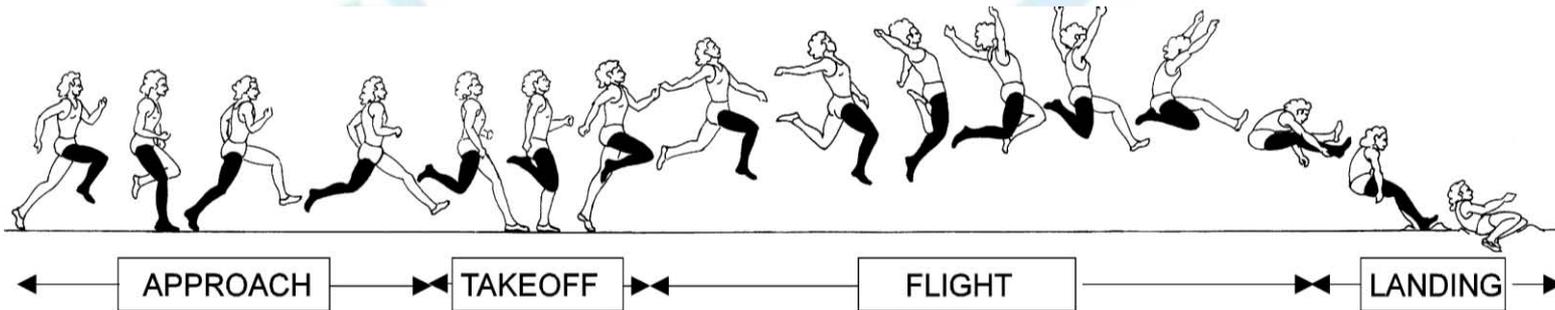
era

Italiana



La Tecnica

Lungo



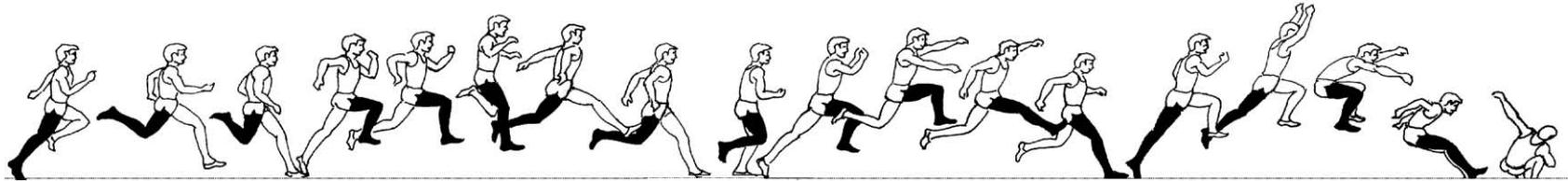
➡ Vedi Howe





La Tecnica

Triplo



RINCORSA

TACCO "HOP"

PASSO "STEP"

SALTO "JUMP"



Vedi Donato

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche

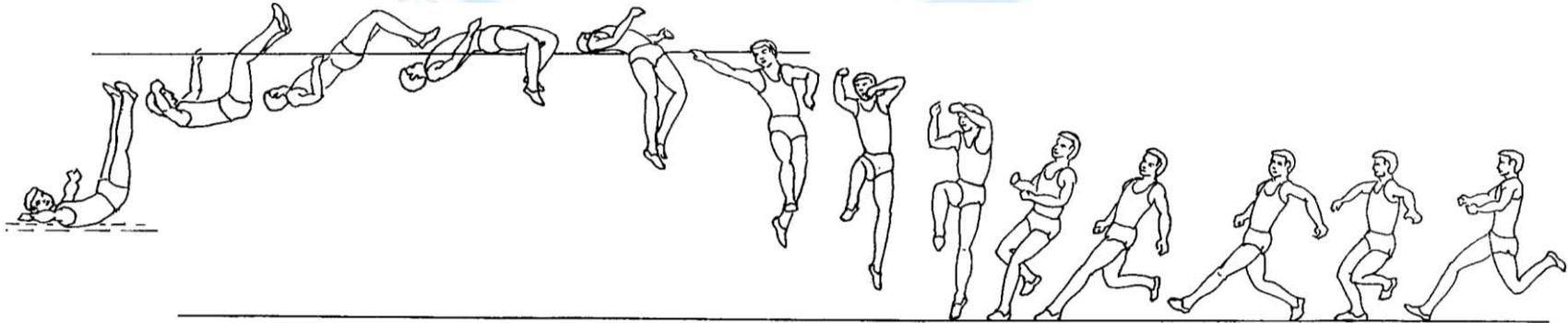
Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





La Tecnica

Alto



ATERRAGGIO

VALICAMENTO-VOLO

STACCO

RINCORSA

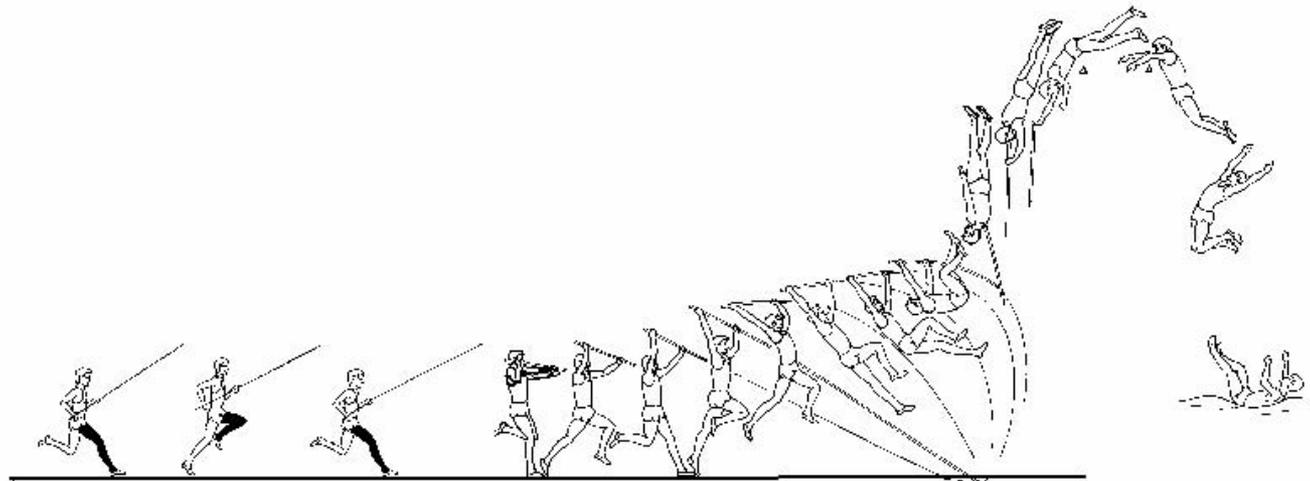


Vedi Di Martino





Asta



RINCORSA

IMBUCATA - STACCO - OSCILLAZIONE * - VALICAMENTO - ATTERRAG.
1-ROVESCIMENTO
2-INFILATA
3-ROTAZIONE





La Tecnica

Asta



Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)



Vedi Gibilisco

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche





Federazione

era



Giochiamo a

SALTARE

Di Atletica

Italiana

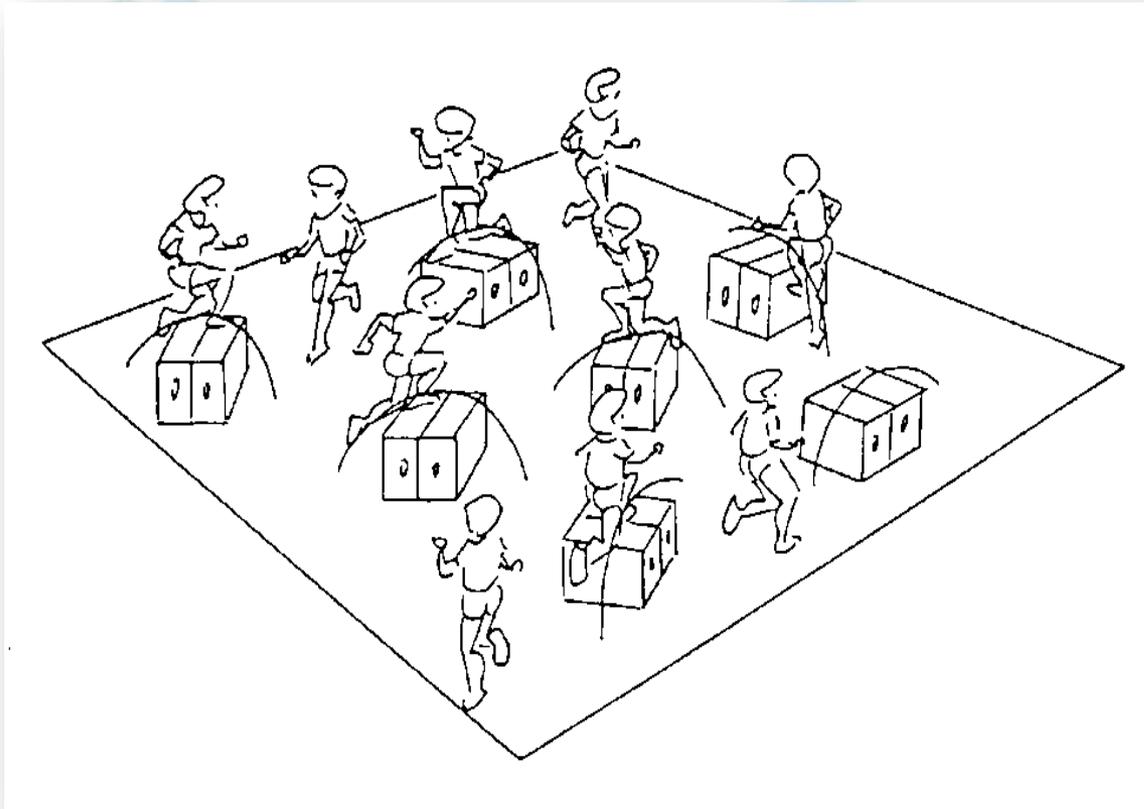
**Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)**

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche



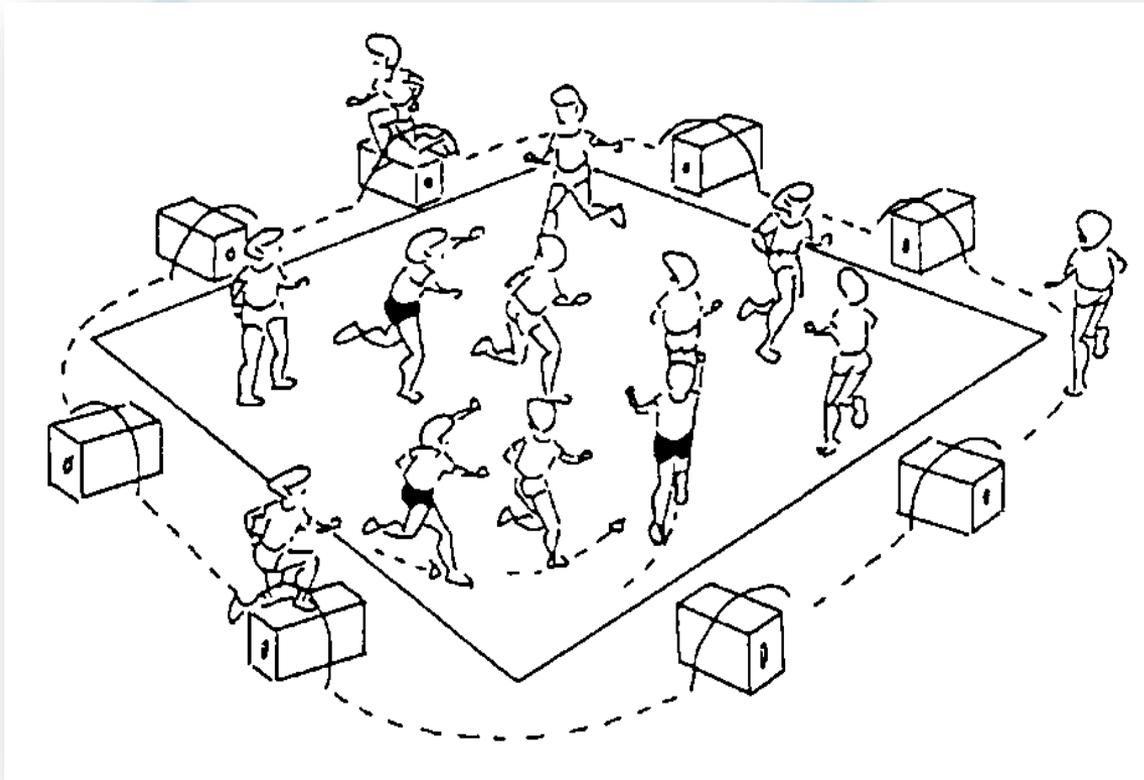


Saltare e Atterrare liberamente





Cacciare e Saltare

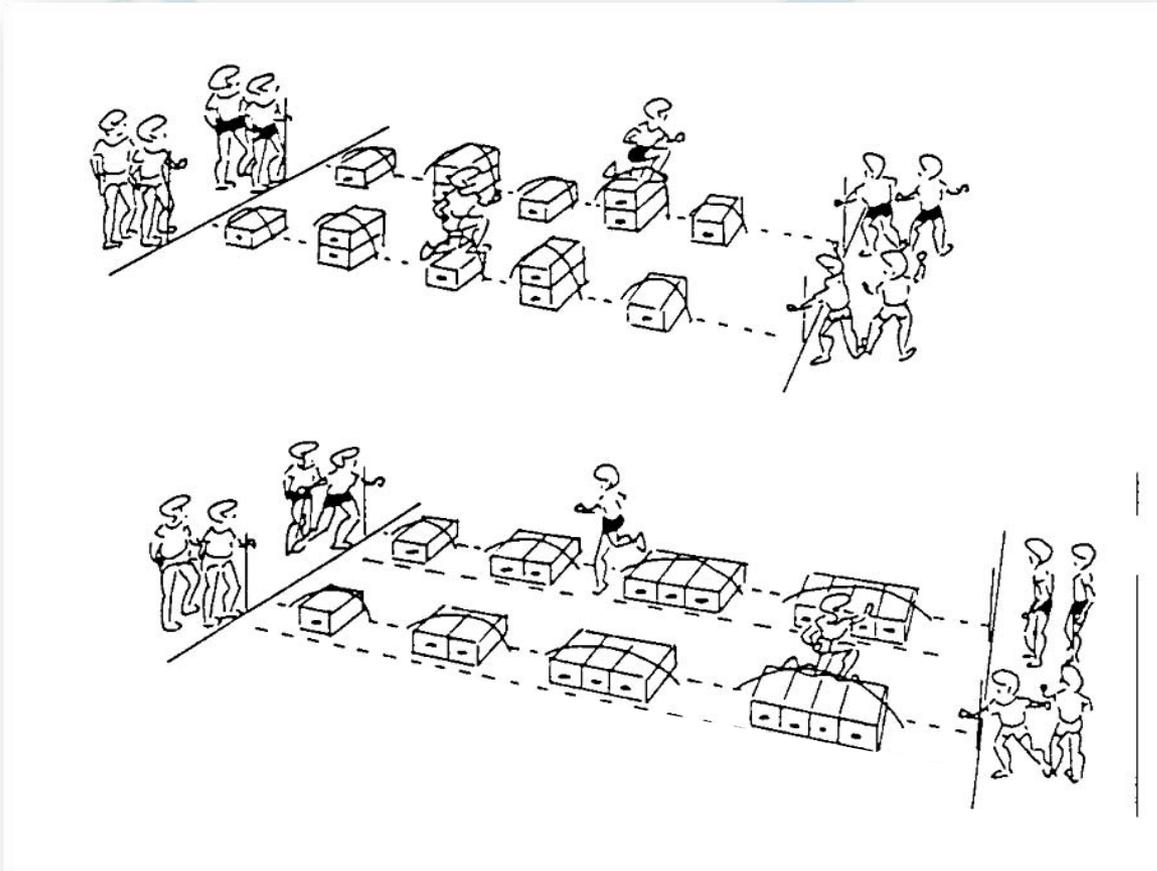


Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)



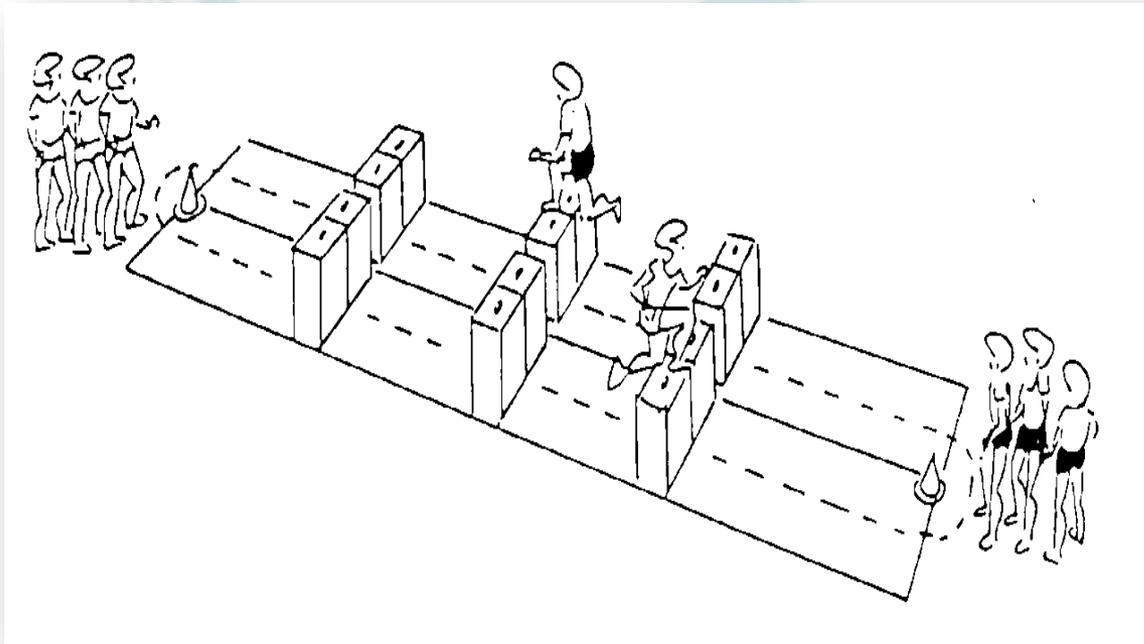


Saltare a staffetta





Saltare a inseguimento





Lanciare

Italiana