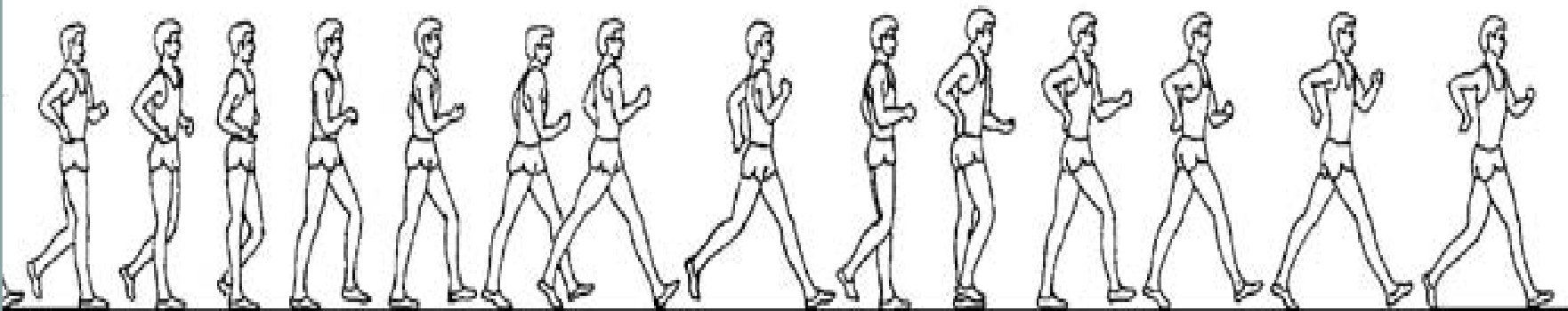


La Tecnica



SINGOLO
APPOGGIO

DOPPIO
APPOGGIO

SINGOLO
APPOGGIO

DOPPIO
APPOGGIO



Vedi Schwazer

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche

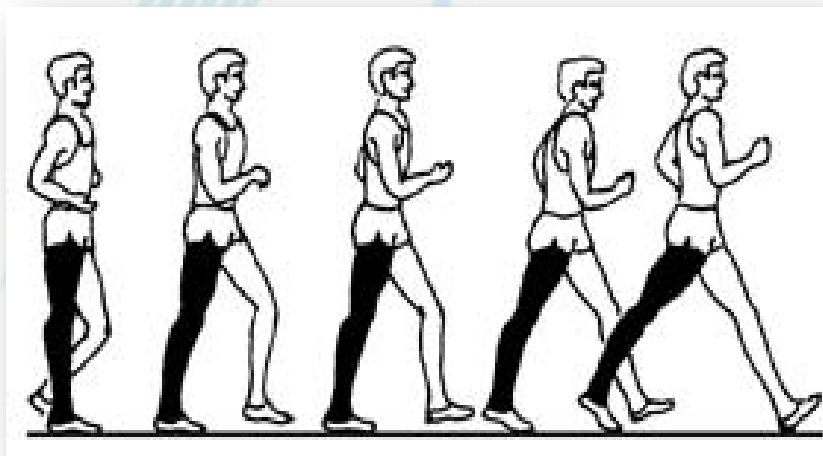
Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





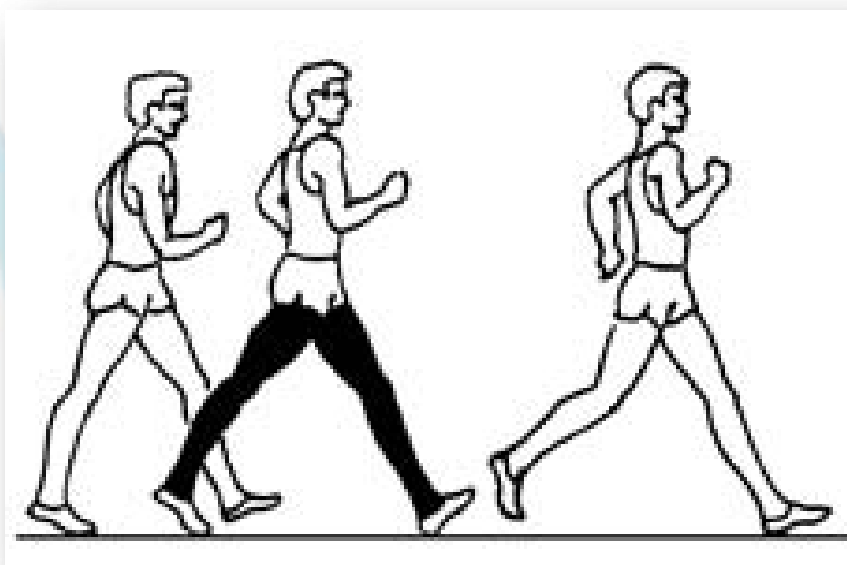
La fase di appoggio singolo

Appoggio posteriore





La fase di doppio appoggio



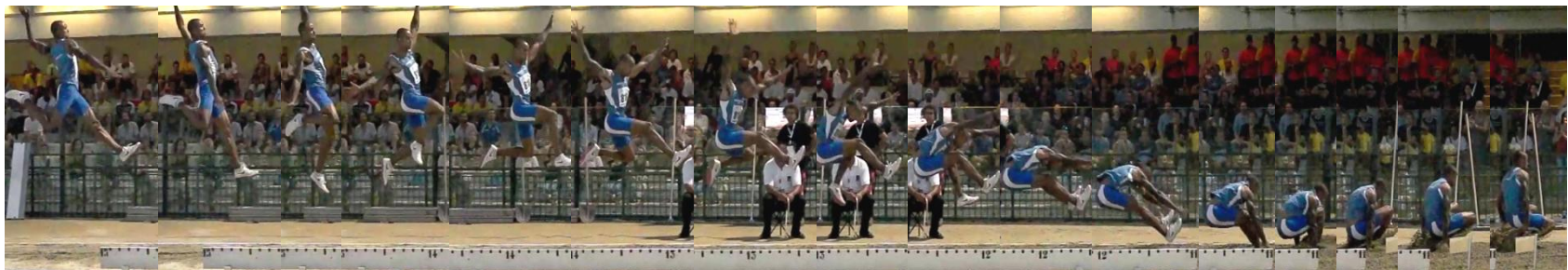
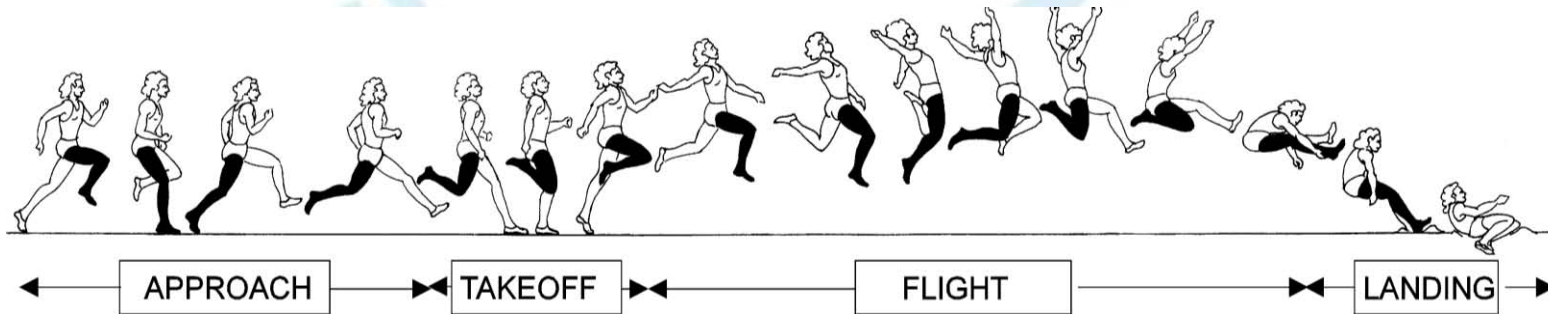


Saltare



La Tecnica

Lungo



Vedi Howe

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche

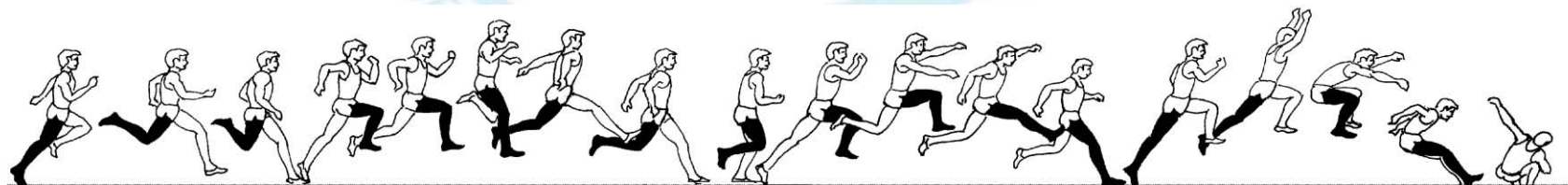
Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





La Tecnica

Triplo



RINCORSA

TACCO "HOP"

PASSO "STEP"

SALTO "JUMP"



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



Vedi Donato

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche





La Tecnica

Alto



ATTERRAGGIO

VALICAMENTO-VOLO

STACCO

RINCORSA



Vedi Di Martino

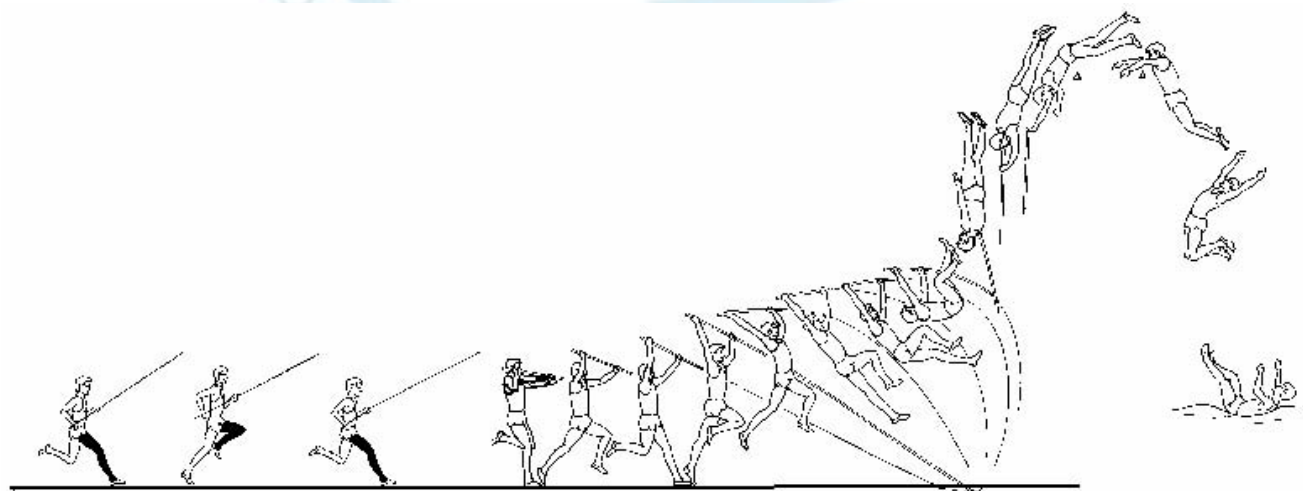
Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche

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





Asta



RINCORSA

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





Asta



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



Vedi Gibilisco





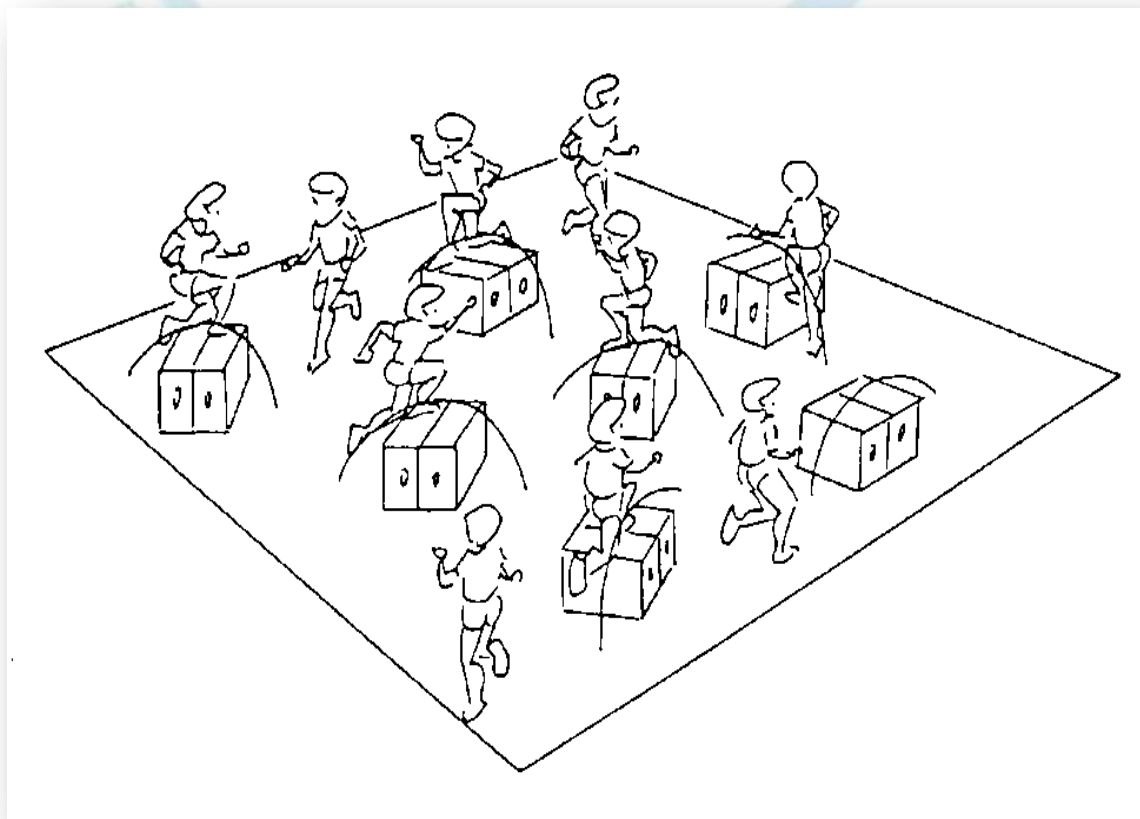
Giochiamo a

SALTARE





Saltare e Atterrare liberamente

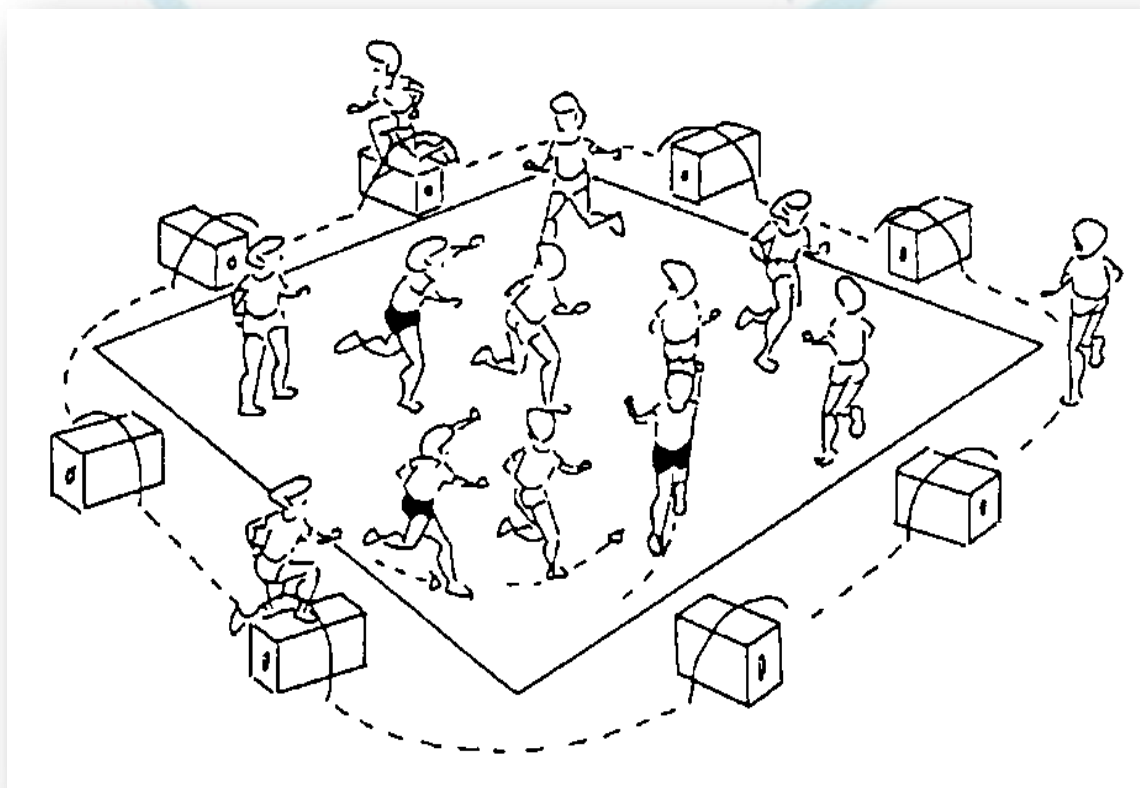


Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





Cacciare e Saltare

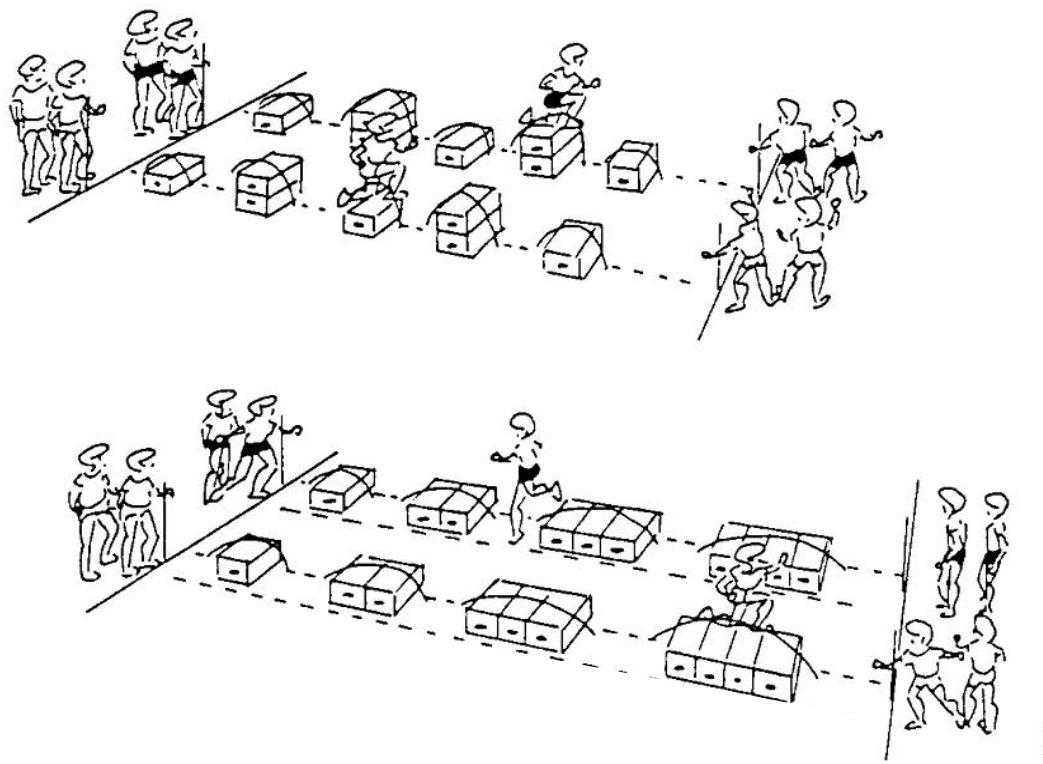


Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)



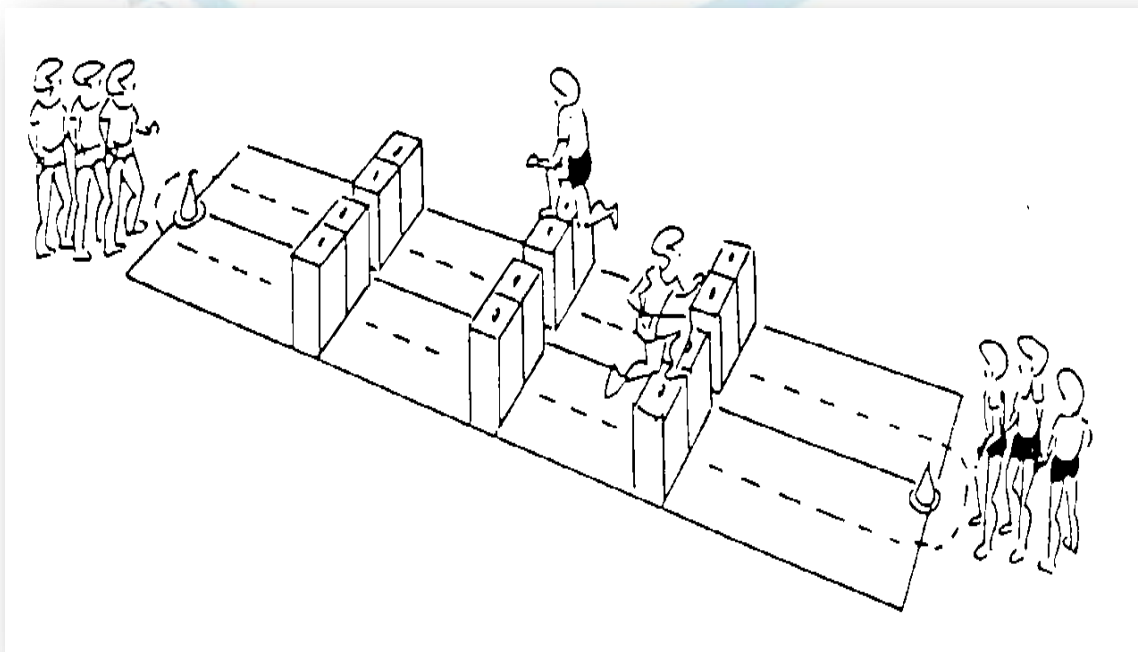


Saltare a staffetta





Saltare a inseguimento





Lanciare