

Allora, Larissa,  
ti va di  
raccontare le  
fasi del Salto  
in Lungo?

Certo,  
babbo!

Si inizia con  
la pre-rincorsa.

Che a me serve  
per ottimizzare  
la velocità.

Quindi  
si accelera  
nei passi di  
rincorsa.

E sono cruciali  
i quattro  
appoggi...

Prima dello  
stacco!

Il volo  
con il mio  
due passi  
e mezzo!

A cui è  
importante  
arrivare con  
le anche alte.

E infine:  
l'atterraggio!

È essenziale  
cadere al meglio  
per guadagnare  
centimetri.

Eheh, ormai  
parli da  
coach!

E c'è ancora  
tanto altro da  
scoprire!