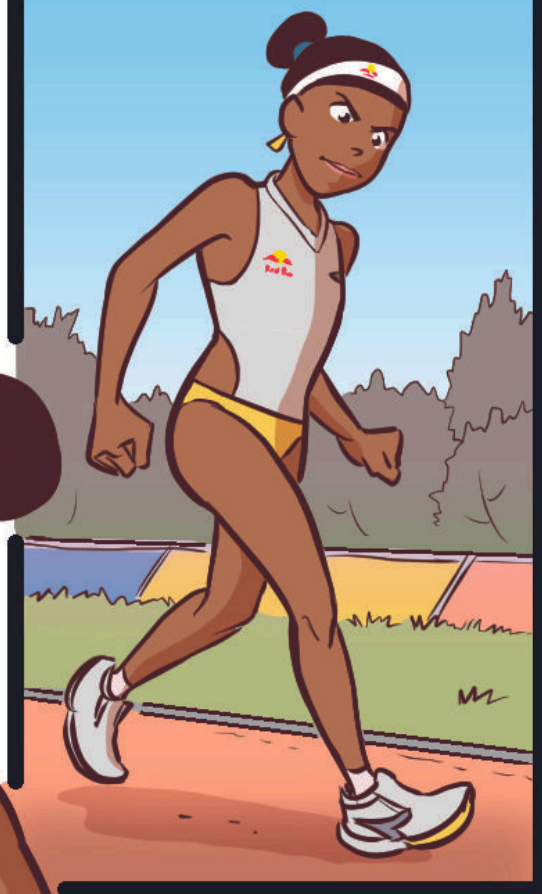


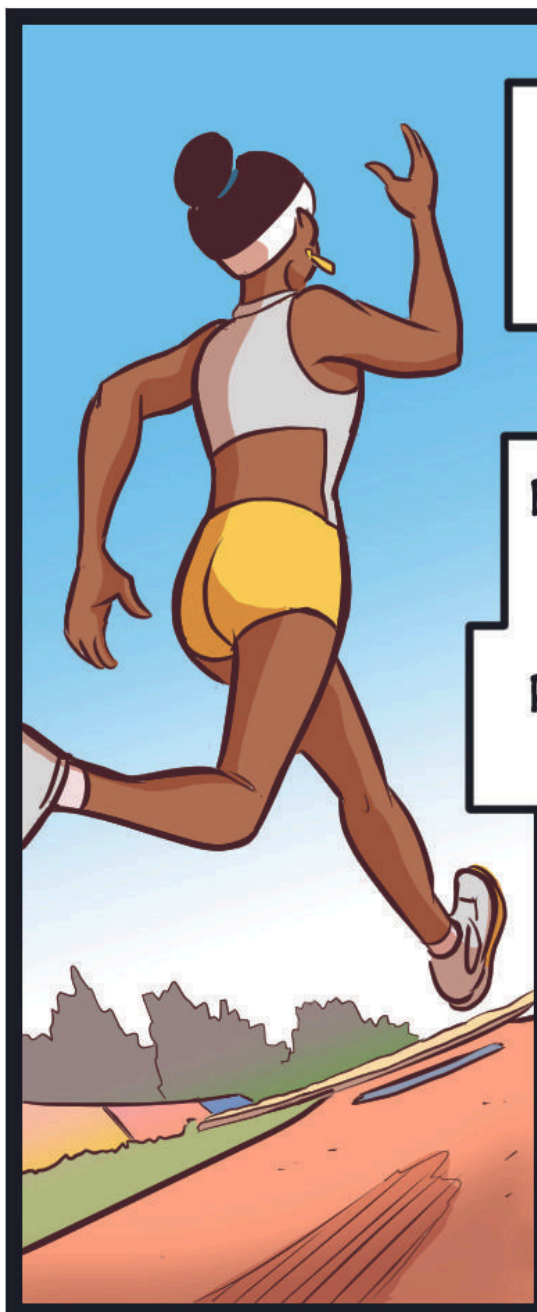
Allora, Larissa,
ti va di
raccontare le
fasi del Salto
in Lungo?

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!

