DIPLOMA DI PATTINAGGIO IN **LINEA**
ARGENTO

NOME/ COGNOME _____

☐ Hai ottenuto il diploma di pattinaggio in linea Argento. **Congratulazioni!**

☐ Riesci a svolgere correttamente alcuni esercizi del diploma di pattinaggio in linea Argento. Sei a buon punto! Continua ad allenarti!

☐ **STOP A DONDOLO/ AD ARATRO**

☐ **NANETTI**

☐ **RETROMARCIA**

☐ **SALTO CON UN PIEDE**

☐ **ROTAZIONI**

☐ **A SPASSO CON IL CANE**

☐ **CLESSIDRA**

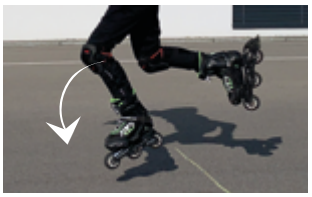
☐ **SPEEDY ARGENTO**

_____ Luogo, data

_____ Monitore

www.motionline.ch

DIPLOMA DI PATTINAGGIO IN LINEA ARGENTO

STOP A DONDOLO / AD ARATRO	• Pattinando in modo fluido o con una partenza dolce, eseguire **uno stop a dondolo o ad aratro**. → Fino all'arresto completo → Padroneggiare entrambi i tipi di frenata	
NANETTI	• Percorrere una distanza di 5m in posizione accovacciata (**come un nanetto**). → Possibilmente con la parte superiore del corpo eretta → Fondoschiena molto basso	
RETROMARCIA	• Riuscire a **pattinare all'indietro per 100 m.** → Ritmo regolare e adeguato	
SALTO CON UN PIEDE	• Saltare su una gamba sopra un ostacolo (corda o coni). → Atterrare sullo stesso piede → Partire e proseguire su una gamba per 3 m → Sinistra e destra	
ROTAZIONI	• Compiere **una mezza rotazione** all'indietro e proseguire e **una rotazione completa** in avanti, e proseguire. → riuscire a eseguire in modo fluido dei movimenti rotatori in avanti e proseguire senza fermarsi	
A SPASSO CON IL CANE	• Riuscire a percorrere una distanza disseminata di ostacoli **uno dietro l'altro**. → Ritmo regolare → Mantenere una piccola distanza (sempre uguale) fra i pattinatori	
CLESSIDRA	• Clessidra – **pattinare con i piedi paralleli** attorno alla curva. → Pattinare velocemente → Posizione bassa	
SPEEDY ARGENTO	• **600 m in 2:15 min** (16km/h)	