

Inline-Skating: Mettersi in salvo

L'obiettivo di questo esercizio è di allenare le cadute sulle ginocchia. È importante saperlo fare correttamente con i pattini inline per evitare spiacevoli infortuni.

Suddividere la classe in cacciatori e giocatori. I giocatori possono mettersi in salvo cadendo tempestivamente sulle ginocchia, ma prima di rialzarsi devono rimanere in questa posizione per tre secondi. Quando il gioco riprende, il cacciatore dovrà cambiare preda. Una piccola zona di gioco riduce la velocità e quindi anche il rischio di infortuni.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO