

# Inline-Skating: Sulle ginocchia

Questo esercizio, una forma semplice di acchiappino, è ideale per stabilizzare e consolidare i vari elementi appresi.

Suddividere la classe in cacciatori e giocatori. I cacciatori cercano di toccare i giocatori. Chi viene toccato si inginocchia (mani sulle ginocchia) e diventa prigioniero. I carcerati possono comunque liberarsi se un altro giocatore li scavalca a gambe divaricate.

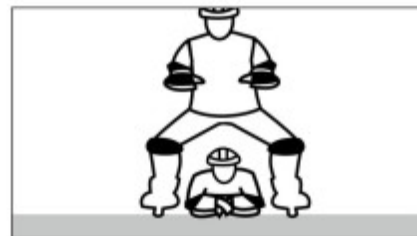


Immagine: upi

## Variante

I giocatori toccati diventano a loro volta cacciatori e devono fermarsi nel punto in cui sono stati colpiti.

---

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