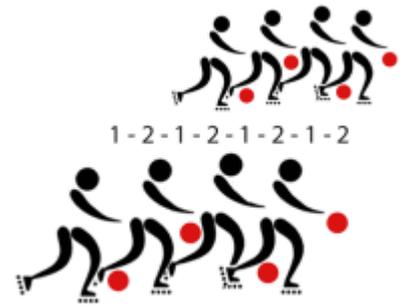


# Allenamento polisportivo all'aperto – Inline skating: Nella scia

Un allenamento per la coordinazione e la tecnica. Svolto in gruppo, questo esercizio permette di migliorare la capacità di ritmizzazione.

Un gruppo pattina su un lungo tratto dritto. I pattinatori sono vicini uno all'altro e svolgono gli stessi movimenti in modo ritmico. La persona che si trova in testa lascia la guida rallentando e si aggrega alla coda del gruppo riprendendo il ritmo.



## Variante

### più difficile

Aggiungere un compito in più (ad es. far rimbalzare una palla).

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