

# Allenamento polisportivo all'aperto – Inline skating: Slalom del serpente

Questo esercizio consente l'allenamento della pattinata e l'aumento della propria velocità. Inoltre, è possibile esercitare anche l'agilità sui pattini.

Un gruppo composto da cinque fino a otto persone pattina a velocità moderata. La distanza tra i pattinatori è di circa tre metri. Il pattinatore che si trova in fondo al gruppo aumenta la sua velocità e, facendo uno slalom tra i compagni, raggiunge la testa del gruppo. In seguito riadatta la velocità. Poi è la volta del pattinatore che chiude il gruppo a fare lo slalom, eccetera.



## Variante

Il penultimo pattinatore inizia con lo slalom non appena è stato superato dall'ultimo.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO