

## Esercizio quotidiano per bambini: Inline skating

Chiunque può usare gli inline-skating. Non vi sono limiti di età e, per quanto riguarda i più giovani, non è obbligatorio essere accompagnati da un adulto. Il movimento su ruote e rotelle potenzia le nostre capacità coordinative. Una buona tecnica sugli inline-skating non regala soltanto maggior sicurezza ma anche un sano divertimento.



Correre sui pattini inline è una sensazione piacevole sia per grandi che per piccini. Ma l'importante è prepararsi ed equipaggiarsi bene! Il gioco permette di acquisire i movimenti di base perché, prima di avventurarsi su strade trafficate, sentieri e stradine sterrate, è buona regola imparare la tecnica giusta.

Ci sono numerosi esercizi che insegnano ad avanzare, frenare, ruotare e saltare. I primi passi si consiglia di muoverli nei cortili della ricreazione o in zone prive di traffico. Solo chi riesce a frenare rapidamente e a fermarsi in modo corretto, infatti, si sente sicuro e pronto ad affrontare gite e escursioni.

### Le nostre proposte

- [Esercizi](#)
- [Equipaggiamento e sicurezza](#)

## Consulta inoltre

- [Tema del mese 01-02/2021: Inline Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**