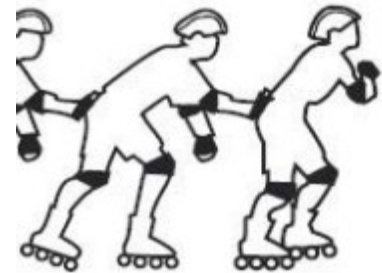


Eventi multisport – Inline skating: Pattinare nella scia – per avanzati

Grazie a questo esercizio a coppie o in gruppo, gli allievi imparano a pattinare sincronizzati mantenendo lo stesso ritmo. Inoltre capiscono come sfruttare il lavoro del primo pattinatore restando nella sua scia.

Su un lungo rettilineo due allievi pattinano uno dietro all'altro. L'allievo dietro cerca di riprodurre il ritmo di quello davanti. L'esercizio può anche essere svolto in gruppo.

La persona che si trova in testa lascia la guida e si aggrega alla coda del gruppo riprendendo il ritmo.



Fonte: Rafael Meier, insegnante di educazione fisica di scuola media a Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO