

Eventi multisport – Inline skating: Slalom a serpente – per esperti

Si tratta di un allenamento impegnativo che combinato con aumenti di rapidità serve a migliorare la propria velocità di pattinata. 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 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, ecc.



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