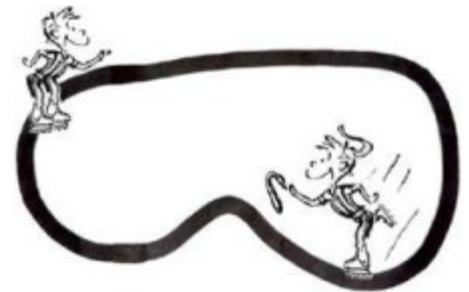


Eventi multisport – Inline skating: Staffetta americana inline

Questo esercizio consiste in una staffetta sotto forma di allenamento o gara per migliorare la velocità e la resistenza nonché stimolare l'intelligenza tattica.

Definire un percorso circolare di 200-300 metri. Si parte a gruppi da due. Uno dei due pattinatori porta un nastrino colorato ed effettua un giro ad alta velocità. Dopo aver superato il partner, che pattina lentamente, gli passa il nastrino. In seguito sono invertiti i ruoli e tocca al pattinatore lento fare un giro veloce. Quale coppia riesce ad assolvere il numero di giri prestabilito prima degli altri?



Variante

- Fissare un lasso di tempo e contare il numero di giri.

Materiale: oggetti per delimitare il percorso, nastrini

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