

Inline-Skating: Togli un posto a tavola

Esistono diverse possibilità di frenare sui pattini inline. Grazie a questo esercizio gli allievi imparano ad usare la frenata spin-stop.

Sul perimetro di gioco sono stati disseminati dei bicchieri di plastica (uno in meno rispetto al numero di allievi). I ragazzi pattinano alla rinfusa ma al segnale ognuno di loro corre verso un bicchiere e frena con uno spin-stop. L'allievo che rimane senza bicchiere viene eliminato e dal campo di gioco viene tolto un altro bicchiere. I ragazzi eliminati eseguono altri esercizi.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO