

Skateboard: La corsa al dado

In questo esercizio gli allievi eseguono delle forme di resistenza mentre si spostano sulla tavola.

Forme di gioco individuali o di gruppo. Gli allievi lanciano un dado; ad ogni numero corrisponde un modo in cui dovranno spostarsi con lo skate. Chi riesce ad effettuare il maggior numero di giri in cinque minuti? Ecco descritte alcune tecniche di spostamento:



- Darsi la spinta solo con il piede destro oppure solo con quello sinistro. I più bravi possono invece spostarsi con il «tic-tac-moves».
- Lungo il percorso sono sparsi degli ostacoli che bisogna aggirare o superare con un piccolo balzo.
- Svolgere dei compiti aggiuntivi sullo skate, come ad esempio palleggiare, lanciare una palla a canestro, ecc.
- Muoversi a marcia indietro oppure sdraiati sulla pancia.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO