

# Skateboard: Bob a due

In questo esercizio gli allievi imparano a muoversi sullo skateboard. Un compagno spinge, cosicché chi sta sulla tavola possa concentrarsi completamente sulla posizione corretta da assumere.

A è in posizione di base sullo skateboard. Afferrandolo alle anche, B lo spinge in avanti e all'indietro. Successivamente invertire i ruoli.



## Varianti

- Quale squadra riesce a percorrere una tratta nel minor tempo possibile?
- B spinge il suo compagno che è sullo skateboard e poi vi sale assieme.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO