

Skateboard: La marcia dei pinguini

In questo esercizio gli allievi avanzano sullo skateboard spostando il peso del corpo da una parte all'altra e eseguendo dei movimenti rotatori. Chi riesce ad avanzare più rapidamente?

Salire con entrambi i piedi sulla tavola. Spostare lateralmente il corpo, dapprima su una gamba e poi sull'altra e roteare contemporaneamente con le anche e con il tronco per avanzare sulla tavola perpendicolarmente alla direzione di marcia «originale». Chi riesce a percorrere il più velocemente possibile una determinata tratta?



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO