

Inline-Skating: L'elica

Durante questo esercizio gli allievi imparano a pattinare in gruppo in tutta sicurezza. Inoltre si allenano a muoversi con passo incrociato.

Un allievo si posiziona in mezzo al gruppo e fa «l'elica». I compagni (numero a scelta) lo prendono a braccetto, sia a sinistra che a destra (sguardo rivolto in direzioni opposte), e tutti pattinano in senso orario («chassé» o passo incrociato) attorno a lui. «L'elica» così si mette a girare.

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