

Skateboard: Il monopattino

In questo esercizio ci si allena ad avanzare rapidamente sullo skateboard. Gli allievi cercano di spostarsi con lo skateboard su una gamba sola.

Spingersi sulla tavola con la tecnica del monopattino. Raggiunta la velocità desiderata, mantenere l'equilibrio su una gamba. Nel ritorno, invertire la gamba d'appoggio e di spinta.



Variante

Creare alcune figure (ad es. la cicogna). Si consiglia di esercitarsi dapprima da fermi e solo successivamente in movimento sulla tavola.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO