

Inline-Skating: Un salto qui e un salto là

In questo esercizio gli allievi imparano diversi modi per darsi lo slancio. Le giravolte e i salti sono elementi stimolanti nell'inline skating.

Eseguire diverse forme di salto dapprima con brevi rincorse e poi con slanci sempre più lunghi.



Immagine: upi

Varianti

- Mettersi su una linea e saltare il più lontano possibile. Chi raggiunge il punto più lontano atterrando in piedi?
- Costruire una torre con i bicchieri di plastica. Vince chi scavalca la torre più alta o chi riesce a far cadere meno bicchieri durante il salto.
- Saltare con una giravolta di 90° sopra uno o più bicchieri e atterrare pattinando all'indietro.
- Saltare sopra i bicchieri a gambe divaricate.

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