

Inline-Skating: Concorso a ostacoli

Durante questo esercizio gli allievi imparano ad aggirare gli ostacoli. In questo modo migliorano la loro tecnica e la precisione dei movimenti.

Disseminare bicchieri o altri oggetti sul perimetro di gioco. Gli allievi devono schettinare (pattinare) in avanti, all'indietro o con passo incrociato fra gli ostacoli (senza toccarli).

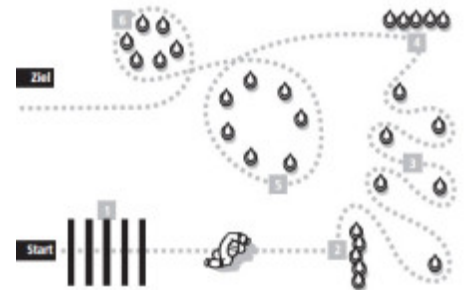


Immagine: upi

Variante

Chi riuscirà ad aggirare il maggior numero di ostacoli? Un ostacolo non deve essere aggirato più di una volta.

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