

# Inline-Skating: Il blocco di granito

Un esercizio che permette ai principianti di eseguire i loro primi salti. In questo modo acquisiscono maggior fiducia nei propri mezzi.

Effettuare salti di 90 fino a 360° su una superficie morbida (prato o materassini). Gli allievi si danno lo slancio flettendo le ginocchia e una volta atterrati cercano di ritrovare immediatamente l'equilibrio (rigidi come un blocco di granito).

## Variante

Completare l'esercizio con qualche tocco divertente, ad es. toccarsi il casco durante la giravolta.

---

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