

# Inline-Skating: Imparare a frenare con esercizi diversi

Una raccolta di esercizi per imparare a frenare in modo ludico e nelle situazioni più diverse.

Per esercitarsi a frenare questi esercizi possono essere utili:

- Due allieve pattinano velocemente in direzione di una compagna. Ad un segnale (acustico o visivo) di quest'ultima le due pattinatrici frenano il più rapidamente possibile. Chi perde diventa il «semaforo».
- A spinge B lontano il quale, non appena viene lasciato andare, prova a frenare (evitare gli spintoni!). Chi riesce ad eseguire questo esercizio ad occhi chiusi?
- Gli allievi pattinano in direzione di una linea o di un ostacolo qualsiasi, cercando di fermarsi davanti alla linea. Chi vi si avvicina di più?
- Due allievi si dirigono alla stessa velocità verso una linea e frenano non appena la superano. Chi sfoggia la frenata più breve e con quale tecnica?
- Un, due, tre ... stella! Un allievo, «il palo», sta in piedi di fronte ad un muro, dando di schiena ai compagni. Questi cercano di avvicinarsi il più possibile a lui. Quando il palo si gira verso di loro devono frenare il più in fretta possibile. I tre più lenti del gruppo ritornano al punto di partenza.

---

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