

Allenamento polisportivo all'aperto – Inline skating: Bruco con i pattini

Si tratta di una sfida coordinativa da eseguire in gruppo. Questo esercizio permette inoltre di allenare la resistenza.

In gruppo, le persone pattinano il più vicino possibile. Ogni pattinatore si tiene all'anca di quello davanti. Pattinare eseguendo gli stessi movimenti in contemporanea. Il primo del gruppo, la «testa del bruco», decide il ritmo e la velocità. Lo scopo è che i pattinatori rimangano compatti e che eseguano movimenti fluidi.



Variante

Ad intervalli regolari, cambiare la testa del gruppo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO