

Inline-Skating: Lancio del dado

Un esercizio che permette agli allievi di rafforzare le tecniche di base apprese e di migliorare la resistenza in modo ludico.

In modo individuale o in gruppo, gli alunni si giocano a dadi il modo (movimenti) in cui il tragitto verrà percorso. Ad ogni lancio si determina una nuova tratta. Chi riesce a percorrere il maggior numero di giri in cinque minuti? Oppure chi ottiene il punteggio più alto?

Qualche esempio:

- Pattinare in avanti.
- Alternare i pattini dalla posizione V alla A formando una serie di ellissi (swizzle).
- Pattinare all'indietro.
- Prevedere dei compiti da svolgere durante il percorso (salti, ostacoli, ecc.).
- Spingere solo con il piede sinistro o con il destro.
- Pattinare assolvendo altri compiti (palleggiare, lanciare a canestro, ecc.).

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