

Inline-Skating: Curling

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano a frenare al posto giusto. Dosando correttamente la forza necessaria alla frenata si sentono pian piano più sicuri sui pattini.

A afferra B per i fianchi e lo spinge con forza fino ad una linea di demarcazione e poi lo lascia andare. B, che non può più spingersi, frena per cercare di fermarsi esattamente nel punto prestabilito.

Variante

B cerca di raggiungere a occhi bendati il punto d'arresto, che può essere segnato ad esempio con un gesso.

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