

Inline-Skating: Come un'ombra

Con questo esercizio di coppia o di gruppo gli allievi imparano ad avanzare in modo sincronizzato e con ritmo e a sfruttare la condizione di sottovento creata da chi precede.

Due allievi pattinano in fila indiana su un lungo rettilineo. Il pattinatore che segue cerca di assumere lo stesso ritmo del compagno. L'esercizio può essere eseguito anche da più persone contemporaneamente. Chi precede tutto il gruppo, ad un tratto, lascia la pole position alla persona che sta alle sue spalle e diventa l'ultimo della fila.

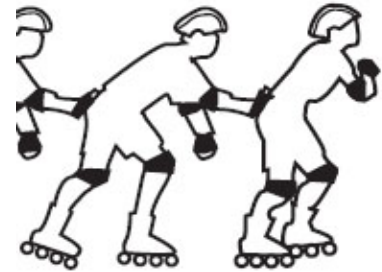


Immagine: upi

Variante

più difficile

Eeguire l'esercizio facendo rimbalzare un pallone di pallacanestro.

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