

## Waveboard: Slalom umano

Questo esercizio va svolto in gruppo. Gli allievi imparano a cambiare direzione velocemente e con ritmo e, se necessario, a frenare immediatamente.



A gruppi di sei. Gli skater si dispongono in fila indiana ad una distanza di circa tre metri l'uno dall'altro, formando così uno slalom umano. L'allievo in coda al gruppo percorre lo slalom per poi fermarsi tre metri davanti al primo della fila, ecc.

### Variante

#### più difficile

Stesso esercizio però tutti gli skater (la fila indiana) sono in movimento.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO