

Inline Kids – Sicurezza: Frenare

Chi pattina deve saper frenare. I bambini esercitano in maniera ludica le diverse varianti di frenata.

Freno tampone (P/A/E)

Lasciare scorrere i pattini, inginocchiarsi, mani in avanti. Svolgimento per immagini:

- «aprire la porta»: spingere il piede in avanti;
- «alzare la tavoletta del WC»: sollevare la punta del piede;
- «sedersi»: spingere il sedere all'indietro;
- «tirare l'acqua»: alzarsi in piedi e azionare lo sciacquone.

Varianti

- Pattinare e al segnale di stop/al fischio frenare fino a fermarsi completamente.
- Arresto sulla linea: frenare e fermarsi con precisione davanti a una linea.
- Concerto di frenate: quale bambino fa stridere più forte il freno dei suoi pattini?
- Un, due, tre, stella! 1 bambino volta la schiena agli altri compagni, che a 20-30 m di distanza si muovono quatti quatti. «Un, due, tre, stella!»: il bambino si volta e gli altri devono frenare. Chi si muove torna al punto di partenza.

Osservazioni

- Sguardo rivolto in avanti (non con il naso verso il basso).
- Spingere il sedere all'indietro.
- Ampia sforbiciata: il piede con il freno viene spinto in avanti e la gamba posteriore si flette.

Frenata nell'erba (P/A)

Prendendo la rincorsa, pattinare sull'erba fino a fermarsi senza cadere.

Varianti

- Correre lentamente nell'erba con i pattini ai piedi.
- Chi arriva più lontano?

Osservazioni

- Questo esercizio va svolto obbligatoriamente in un prato.
- Tenere un piede lievemente spostato in avanti non appena si arriva nell'erba.
- Spostare il peso all'indietro.

Fonte: [Gabi Schibler, Motionline GmbH](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP