

Inline Kids – Pattinare: L'ABC della velocità

Ora si tratta di aumentare la velocità. L'allenamento si focalizza sulla spinta giusta e il pattinaggio in fila uno dietro l'altro. I pattinatori più esperti in questo esercizio mettono in pratica tutte le loro conoscenze per raggiungere una velocità elevata.

Powerbox (F)

Pattinare tenendo conto di diversi aspetti a una velocità sostenuta.

- Tenere ginocchia e piedi uniti. I piedi in direzione di marcia.
- Con la gamba di spinta formare una «D» e spostare un piede dopo l'altro in avanti. Spingere lateralmente sulla rotella posteriore.
- Eseguire dei passi ampi e lunghi in avanti.
- Pattinare con le braccia dietro la schiena per lasciare morbide le spalle.
- In posizione di base estendere una gamba lateralmente e riportarla al centro (powerbox); l'altra gamba rimane sempre sulla stessa linea.

Spirito di squadra (E)

Da 2 a 6 bambini pattinano in gruppo molto vicini, mantenendo lo stesso passo, a una velocità sostenuta, ma controllata.

Varianti

- Il bambino in coda si sposta in testa (mantenere lo stesso passo).
- Il bambino in testa cede la direzione del gruppo e si sposta dietro, andando a chiudere il gruppo (mantenere lo stesso passo).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO