

Inline Kids – Curve: Passo incrociato

Con il passo incrociato è possibile curvare in modo efficace. Questa tecnica complessa deve tuttavia essere allenata a fondo.

Passo incrociato lungo un cerchio (A/E)

- Camminare ed eseguire il passo incrociato all'interno di un piccolo cerchio disegnato sull'erba (superficie morbida). I piedi sono sempre in direzione della curva.
- Camminare/eseguire il passo incrociato in cerchio. Da fermi lasciare lentamente scorrere i pattini (piedi in direzione della curva).
- Pattinare in cerchio restringendo man mano la circonferenza (spirale verso l'interno), eseguendo automaticamente il passo incrociato.

Materiale: coni

Passo incrociato su una linea retta (E)

In piedi sull'erba (superficie morbida) eseguire il passo incrociato lateralmente badando a spostare il peso in modo corretto. Ripetere l'esercizio su una superficie dura (selciato).

Osservazioni

- Posizione accovacciata sulle ginocchia.
 - Spalle parallele.
 - Piedi sempre rivolti in avanti.
 - Far notare lo spostamento dell'anca.
-

Elica (E)

A coppie. I bambini si tengono saldamente alle due estremità di una fune. Il bambino B pattina in cerchio attorno al bambino A. A gira insieme a lui. B inizia a fare il passo incrociato.

Osservazioni

- La corda è sempre tesa.
- La velocità è sempre sotto controllo.

Materiale: corda

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO