

Inline Kids – Evoluzioni: Sulle ginocchia

Le evoluzioni aiutano ad acquisire sicurezza sui pattini. I bambini eseguono diversi arresti sui paraginocchia e imitano i sette nani.

Ginocchio – Toccata e fuga (A/E)

Pattinare su un tratto dritto. Spingere un piede all'indietro, toccare il suolo con un ginocchio e rialzarsi. Ripetere più volte in successione.

Nanetti (E)

Pattinare su un tratto dritto. Spingere un piede all'indietro e proseguire accovacciati. Rialzarsi e ripetere con l'altro piede.

Ginocchio – Stop (E)

Pattinare su un tratto dritto. Spingere un piede all'indietro, toccare il suolo con un ginocchio e frenare fino ad arresto completo, senza sorreggersi con le mani.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO