

Inline Kids – Basi: Pattiniamo!

Compiere lentamente i primi passi e lasciare lentamente scivolare i pattini. I bambini fanno le prime esperienze di pattinata su superfici morbide e dure.

Primi passi in linea (P)

Con i piedi a V, effettuare alcuni passi in avanti e lasciare scorrere i pattini. Le mani sono sempre protese in avanti. Per fermarsi, avvicinare le punte dei piedi (posizione a X), quindi ripartire in posizione a V.

Osservazione: il docente deve aiutare il bambino sempre frontalmente, sorreggendolo per le mani o lateralmente con una bacchetta.

Materiale: ev. un bastoncino

Posizione di base (P/A/E)

- Assumere la posizione di base in piedi nell'erba (o su una superficie morbida).
- Avanzare nella posizione di base e lasciare scorrere i pattini.

Varianti

- 5 m di rincorsa su una superficie liscia e lasciare scorrere i pattini.
- Come sopra – chi arriva più lontano?
- Un «giro di bob»: A spinge B che si trova nella posizione di base.
- «Curling»: A spinge B e B deve lasciare scorrere i pattini fino a un determinato punto.

Osservazioni

- Piedi dritti divaricati altezza fianchi.
- Inginocchiarsi.
- Spalle, ginocchia e piedi sono perfettamente allineati.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO