

Inline Kids – Coordinazione: Retromarcia

Con esercizi in progressione è possibile allenare la pattinata all'indietro in coppia e singolarmente. Inoltre permettono di ampliare la varietà di movimenti.

Avanti e indietro (A/E)

Dalla posizione a V, piegare i piedi verso l'interno fino a raggiungere la posizione ad A. Indietreggiare di 1 o 2 con.

Materiale: con

Pattinare all'indietro (A/E)

Fermi sul posto «tagliare dei tranci di pizza» e lentamente lasciare scorrere i pattini.

Variante

- Aumentare la velocità e allungare il tratto da percorrere.
-

Spinte di incoraggiamento (P/E)

In coppia: un bambino spinge l'altro all'indietro per un determinato tratto. Spingere e lasciare andare il compagno. Chi riesce a percorrere il tratto più lungo?

Variante

- Slalom o percorso a curve all'indietro.
-

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO