

Inline Kids – Evoluzioni: Salti

Per arrivare in alto, occorre iniziare con piccoli salti. Inizialmente con un aiuto, quindi piano piano da soli, con un piede, a piedi uniti, eseguendo salti brevi, lunghi, profondi e alti.

Ostacoli e salti (P/A/E)

Esercitare la posizione di salto nell'erba (su una superficie morbida): rimanere accovacciati sulle ginocchia, con le mani sempre in avanti, e ammortizzare l'atterraggio. Acquisire la padronanza di questi movimenti, sperimentarli su una superficie dura, in diverse forme:

- Saltare al di là di un ostacolo
- saltare a piedi uniti
- saltare con un piede e atterrare sullo stesso
- saltare ed eseguire una rotazione di 180°
- saltare ed eseguire una rotazione di 360°
- partire pattinando all'indietro e saltare al di là di un ostacolo
- saltare al di là di una fune o un cono posti a terra
- saltare al di là di un'asta (a 5-15 cm di altezza)

Varianti

- Variare l'ampiezza dei salti.
- Passare sotto le porte.
- Combinare passaggi sotto le porte e salti.
- Superare saltando altri bambini sdraiati a terra.

Osservazioni

- Mani protese in avanti.
- Variare l'altezza degli ostacoli – riga disegnata, fune, cono, asta.
- Mantenere una buona velocità.
- Offrire aiuto frontalmente – tendere la mano e con l'altra reggere il bambino dal braccio.

Materiale: gessi, nastro adesivo, fune, cono, asta, porte

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO