

# Inline Kids – Sicurezza: Stop!

I bambini si esercitano a fermarsi con i pattini in linea e in modo ludico affinano le capacità di arresto.

## Stop a dondolo (A/E)

- Pattinando, flettere lievemente le ginocchia, con le mani protese in avanti. Spostare il peso sul piede sinistro e poi su quello destro.
- Le punte dei piedi sono sempre rivolte verso l'interno fino ad arresto completo.

### Osservazioni

- I bambini stanno in cerchio e si tengono per mano. Metafora: i bambini tagliano tranci di pizza con i piedi.
- Le punte dei piedi rimangono aperte, i talloni spingono verso l'esterno, il ritmo del passo di frenata accelera man mano.

---

## Stop ad aratro (A/E)

Pattinando, flettere le ginocchia, con le mani rivolte in avanti. Divaricare le gambe, premendo con i talloni verso l'esterno fino ad arresto completo.

### Osservazioni

- Puntare le mani sulle ginocchia.
- Spingere il sedere verso il basso.

---

## T-stop (E)

Spostare il baricentro sulla gamba d'appoggio e con l'altra gamba premere sulla ruota anteriore inclinando il piede e andando a formare una T con la gamba d'appoggio. Trascinare il piede inclinato fino ad arresto completo.

### Variante

- Esercizio preliminare: pattinare in T-stop, sollevando e abbassando la gamba posteriore.

### Osservazioni

- Tutto il peso del corpo deve stare sulla gamba d'appoggio.
- Spingere il bacino in avanti e ruotarlo.

- Le mani sono protratte per mantenere l'equilibrio.

## Festival della frenata (E)



Gara di frenata a coppie. Frenare al segnale del docente (fischio). Chi si ferma per primo?

### Varianti

- Pattinare liberamente: frenare al segnale del docente secondo le indicazioni: freno a tampone, frenata nell'erba, stop a dondolo, aratro, T-stop, frenata libera.
- Frenare in discesa.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO