Inline Kids – Coordinazione: Percorsi

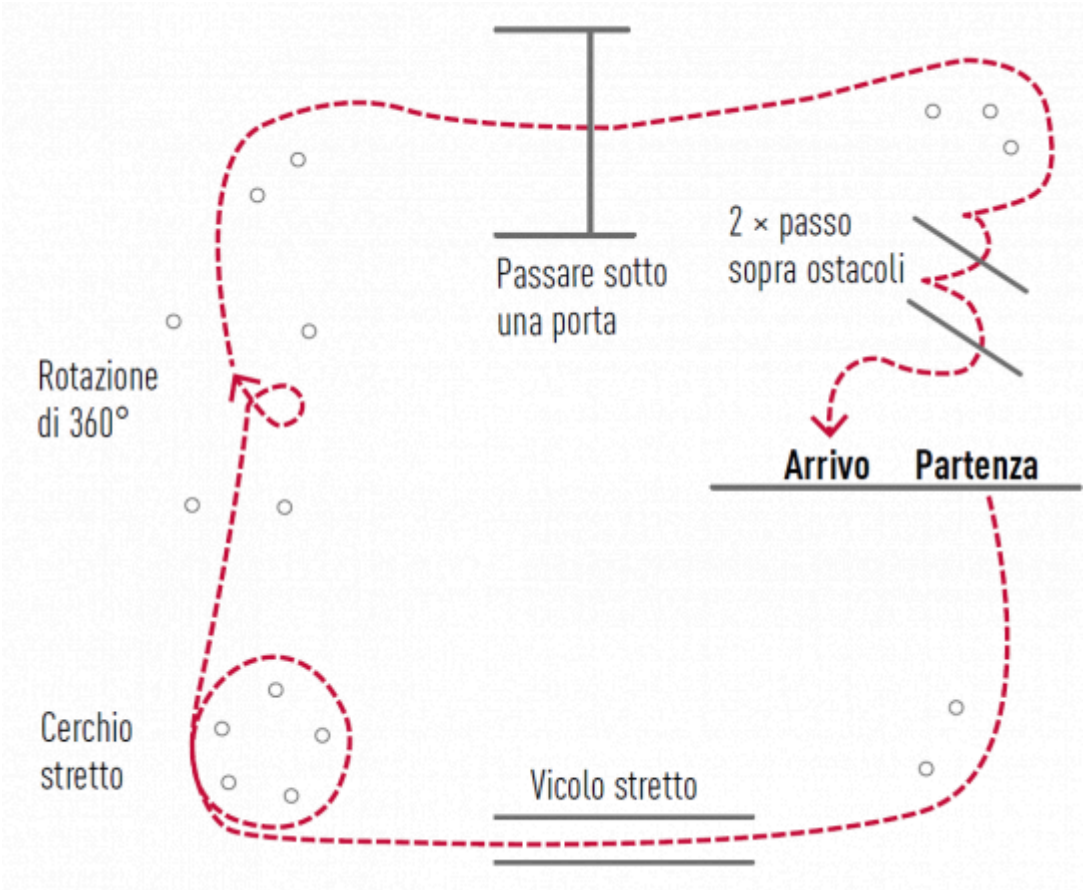
Su un percorso è possibile allenare in successione gli elementi base del pattinaggio in linea, anche sotto forma di competizione.

Percorso semplice (P/A/E)

Svolgere diversi percorsi con gli elementi base del pattinaggio: curve, equilibrio, salti, frenate ecc.

- Partenza
- Vicolo stretto
- Cerchio stretto
- Rotazione di 360 gradi
- Continuare a pattinare in avanti
- Passare sotto una porta
- Superare un ostacolo
- Saltare sopra coni o una corda
- Arrivo

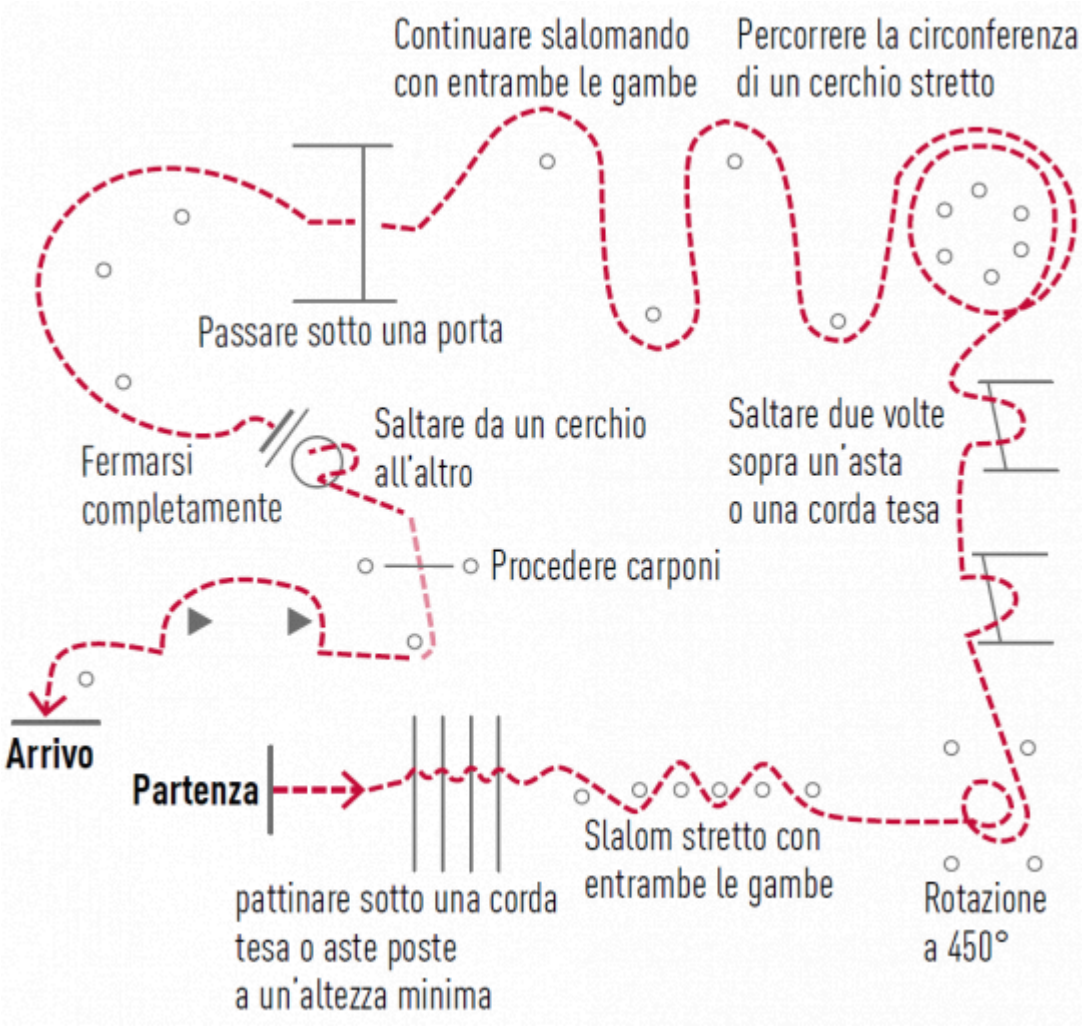
Materiale: coni, sbarre, palle, corda



Da scaricare: disegno Percorso semplice (pdf)

Percorso difficile (P/A/E)

- Partenza, pattinare sotto una corda tesa o aste poste a un'altezza minima
- Slalom stretto con entrambe le gambe
- Rotazione a 450 gradi
- Saltare due volte sopra un'asta o una corda tesa
- Percorrere la circonferenza di un cerchio stretto
- Continuare slalomando con entrambe le gambe
- Passare sotto una porta
- Fermarsi completamente, passare sopra la linea
- Saltare da un cerchio all'altro
- Procedere carponi
- Percorrere 3-5 metri su una gamba sola
- Arrivo



Da scaricare: disegno Percorso difficile (pdf)

Varianti

- Svolgere il percorso individualmente.

- Svolgere il percorso come gara a inseguimento.
- Percorso a tempo (rispettare i margini).
- Chi riesce a migliorare il proprio tempo al secondo giro?

Materiale: coni, sbarre, palle, corda

Fonte: Gabi Schibler, Motionline GmbH

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO