

Inline Kids – Curve: Curve à gogo

Pattinare eseguendo curve grandi e piccole. Con i seguenti esercizi i bambini imparano le diverse varianti di curva.

Clessidra (A/E)

Demarcare un percorso di ca. 20 m di lunghezza e 15 m di larghezza con i coni, disponendoli all'esterno e all'interno disegnando una clessidra.

Varianti

- Toccare sempre i coni.
- Scegliere un cono attorno al quale fare un giro completo senza sollevare i piedi, prima di proseguire.

Materiale: coni

Curve strette (A/E)

Partire, accelerare, prepararsi e fare delle curve strette tra i coni. Chi riesce a passare tra un cono e l'altro?

Osservazioni

- Far presente la posizione dei piedi, i piedi si inclinano.
- Fondoschiene abbassate.
- Ritmo spedito.
- Rialzarsi dopo la curva.

Materiale: coni

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO