

Inline Kids – Basi: Alzarsi in piedi

Con i pattini in linea, sedersi e rialzarsi non è per nulla semplice. Ripetendo il movimento e assumendo diverse posizioni, i bambini acquisiscono una migliore stabilità e un miglior equilibrio sui pattini.

Alzarsi / sedersi (P/A)

Dalla posizione carponi, piantare i piedi al suolo e rialzarsi lentamente tenendo le mani a terra e i piedi a V (a papera).

Osservazioni

- Tenere sempre le mani rivolte in avanti.
- Alzarsi e sedersi sempre con il peso in avanti, mai indietro.

Posizione a V e ad A (P/A)

In piedi, passare dalla posizione a V a quella ad A. Unire i talloni, le braccia rivolte in avanti e rimanere immobili.

Varianti

- Cambiare posizione facendo un piccolo salto. Tutti i bambini stanno in cerchio e si tengono per mano.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO