

# Inline Kids – Sicurezza: Cadute

Chi sa cadere, riduce il rischio di farsi male. I bambini esercitano le cadute in un contesto sicuro.

## Cadere in modo sicuro (P/A/E)

- Dalla posizione inginocchiata, lasciarsi cadere in avanti sugli avambracci.
- In piedi, spostare il peso sulla prima ruota anteriore e lasciarsi cadere sugli avambracci e sulle ginocchia.

### Osservazioni

- Prima verificare che le protezioni siano ben fisse e non scivolino.
- Attenzione: lasciarsi cadere sugli avambracci posti orizzontalmente e non sulle mani.
- Esercitarsi dapprima nell'erba (o su una superficie morbida).

---

## Scivoloni (A/E)

Pattinando lentamente, inginocchiarsi e scivolare sulle mani in avanti, quindi arrestare la caduta finché si giace pancia a terra.

**Osservazione:** mani aperte, dita allargate e tese.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO