

Inline Kids – Coordinazione: Equilibrio

Sui pattini, l'equilibrio è una capacità fondamentale. Pattinare su un pattino solo è un ottimo esercizio per trovare l'equilibrio. I bambini lo sperimentano attraverso diverse forme ludiche.

Claudicante (P/A)

Disporre i coni in fila. Un pattino scorre come se fosse su un binario accanto alla fila, l'altro piede viene sollevato all'altezza di ogni cono. Ripetere l'esercizio invertendo i piedi.

Variante

- Passare da un cono all'altro con un piede sollevato.

Materiale: coni

Pattinare con un pattino (P/A/E)

Pattinare su un solo pattino. Percorrere un tratto lineare facendo il minor numero di passi.

Variante

- Effettuare un percorso a curve.

Equilibristi all'opera (A/E)

Chi riesce a percorrere 5 m su un piede solo? Pattinare per un tratto e sollevare una gamba in avanti:

- Chi è in grado di battere le mani sotto la gamba?
- Chi riesce a sollevare una gamba e battere più volte le mani sotto la stessa?
- Chi riesce a far passare una pallina attorno alla coscia?
- Chi riesce a fare uno slalom attorno ai coni con una gamba sola?

Osservazione: mani sempre protese in avanti.

Materiale: coni, palline

Fonte: **Gabi Schibler, Motionline GmbH**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO