

Inline Kids – Curve: Slalom

Per allenare le curve non c'è niente di meglio che sperimentare diversi percorsi di slalom. I bambini si spostano da soli o in gruppo. I pattinatori più esperti mantengono i piedi paralleli.

Curve ad A (P)

Con le gambe lievemente divaricate (ad A) effettuare uno slalom, quindi, partendo dalla posizione ad A, fare una curva.

Osservazione: avviare la curva con le braccia.

Divertirsi curvando (P/A/E)

Predisporre 2-4 corsie con diversi gradi di difficoltà/esercizi da svolgere. Demarcare la porta di partenza. Alla fine di una corsia tornare indietro facendo un'ampia curva e ripartire nella corsia successiva.

Esercizi

- Slalom stretto, su un tratto dritto.
- Slalom ampio, aperto.
- Slalom attorno ai paletti/coni toccando le demarcazioni
- Slalom unilaterale: un piede scorre dritto sulla linea della corsia, il secondo fa lo slalom tra i coni.

Osservazioni

- I coni sono a circa 3 m di distanza uno dall'altro.
- Per i principianti: durante la curva sollevare leggermente i piedi.
- Avanzati: entrambi i piedi rimangono sempre a terra.

Materiale: coni

Slalom tra i bambini (P/A)

I bambini stanno in fila a 3 m circa di distanza uno dall'altro. L'ultimo bambino della fila fa uno slalom tra i compagni e si mette in testa. Dopo pochi secondi, parte il bimbo in fondo e così via.

Variante

- Bambini disposti in cerchio.

Osservazione: coni posti a terra in modo che i bambini sappiano dove frenare e dove fermarsi.

Materiale: coni

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO