Inline Kids – Sicurezza: Ostacoli

Superando alcuni ostacoli, i bambini acquisiscono maggiore sicurezza sui pattini, allenano la coordinazione e si divertono un mondo.

Scale (P/A/E)

Salire e scendere le scale. La punta del piede anteriore è sempre in contatto con il gradino.

Varianti

- Salire le scale senza reggersi al corrimano.
- Salire e scendere le scale a carponi.
- Presentare l'esercizio sotto forma di competizione (corsa dei cagnolini).

Osservazioni

- Sguardo sempre rivolto verso l'alto in direzione della scala e non verso il basso.
- La scala può anche essere percorsa carponi.

Superare ostacoli (P/A/E)

Pattinare su un terreno irregolare: flettere le ginocchia, allargare i piedi, mani rivolte in avanti.

Varianti

- Salire sul marciapiede e scendere. I pattini sono paralleli al marciapiede.
- Eseguire un percorso con diversi ostacoli – terreno irregolare, scale, marciapiede.

Osservazione: superare gli ostacoli aumenta la sicurezza sui pattini e migliora la capacità di coordinazione.

Fonte: Gabi Schibler, Motionline GmbH

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO