

Inline Kids – Coordinazione: Circo

Attraverso diverse piccole acrobazie i bambini allenano al meglio la coordinazione sui pattini. I piccoli equilibristi presentano le loro idee per nuovi esercizi di coordinazione.

Artisti (P/A/E)

In un grande cerchio allenare le diverse forme di pattinata. Il docente mostra un esempio e i bambini lo imitano.

- **Vicolo stretto:** passare attraverso due funi poste molto vicine.
- **Piroette:** pattinare, eseguire una giravolta completa e continuare
- **Equilibristi:** pattinare e percorrere un tratto più lungo possibile su un piede solo
- **Chiocciola:** accelerare, inginocchiarsi, arrotondare la schiena (in posizione raccolta), lasciare scorrere i pattini
- **Saltare:** pattinare e saltare a piedi uniti.
- **Cowboy:** pattinare con le gambe a 0 inclinando i pattini verso l'esterno.
- **Palloncini:** pattinare, aprire e chiudere le gambe.
- **Frenare:** al segnale fermarsi con una modalità di frenata a scelta
- **Pulizia dei pavimenti:** lasciare scorrere i pattini con le gambe lievemente divaricate e andare a toccare il suolo con le man

Osservazione: introdurre le idee dei bambini nella programmazione.

Materiale: birilli di demarcazione per il cerchio, corde

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO