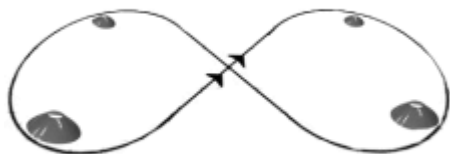


## Skateboard: Il circuito

In questo esercizio gli allievi eseguono un circuito a forma di otto sullo skateboard. Due allievi assolvono il compito contemporaneamente. Chi riesce per primo a terminare il percorso?



Delimitare con quattro conetti un rettangolo che verrà percorso in un circuito a forma di otto. Due allievi si preparano sulla propria tavola al centro del rettangolo e al segnale del docente scattano nelle direzioni opposte. Vince chi riesce a raggiungere il compagno (tecnica libera).

### Variante

E permesso muoversi solo con dei «kickturns».

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO