

Eventi multisport – Inline skating: Bruco con i pattini – per principianti

Si tratta di una sfida coordinativa da eseguire in gruppo. Questo esercizio permette inoltre di allenare la resistenza.

In gruppo pattinare più vicino possibile. Ogni pattinatore si tiene all'anca di quello davanti. Pattinare eseguendo gli stessi movimenti in contemporanea.

Il primo del gruppo, la «testa del bruco», decide il ritmo e la velocità. Non sganciarsi dal gruppo, cercare di evitare movimenti ondulatori.



Fonte: Rafael Meier, insegnante di educazione fisica di scuola media a Münchenbuchsee



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO