

Pier Luigi Del Nista - June Parker - Andrea Tasselli

Piúchesportivo

Le basi della scienza motoria

Scivolare / Check per tutti	
Compito	La sera prima di avventurarvi sulle piste controllate a vicenda il vostro equipaggiamento. Così potete affrontare nel modo più adeguato gli eventuali problemi che si presentano. Composizione gruppo: in coppia
Preparativi	Disporre ogni singolo pezzo dell'equipaggiamento (inclusi i vestiti) su un tavolo o per terra
✓	Check del partner
	1 Gli attacchi sono regolati
	2 Gli sci sono sciolinati
	3 Le lamine sono limate
	4 La tavola è provvista di leash (attacco anteriore)
	5 Gli skilboard dispongono di cinghia di ritenuta
	6 Occhiali da sci/da sole
	7 Copricapo
	8 Guanti
	9 Indumenti idonei alle condizioni atmosferiche
	10 Crema solare con elevato fattore di protezione (minimo 16)