

Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Rouler et glisser – Rouler sur une jambe (F2)

Dans cet exercice, les enfants roulent dix mètres sur chaque jambe dans un couloir d'un mètre de large.

Exercices de base

- Avec aide (un élève marche à côté de lui).
- Métaphore du «kickboard»: avec la jambe de poussée, appuyer aussi peu que possible au sol.
- Par deux, rouler sur une jambe l'un à côté de l'autre en se tenant la main.



Remarque: Veiller à un axe des jambes correct (hanche-genou-pied sur une ligne).

Variantes

- Suivre une ligne, des marques ou un partenaire.
- Rouler dans diverses positions (jambe libre devant/derrière/de côté).

plus difficile

- Effectuer un slalom autour des marques.

Formes d'organisation

- Avec tout le groupe.
- Comme tâche dans un parcours avec un jeu de dés.
- Comme tâche dans un jeu des dix exercices à la suite (10 x-9 x-8 x-etc.).

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO