

Inline skating Kids – Coordination: Cirque

Les enfants exercent plusieurs tours d'adresse qui requièrent différentes capacités de coordination. Ils proposent aussi leurs idées pour enrichir le répertoire.

Artistes (D/M/A)

Exercer différents modes de déplacement dans un espace délimité (grand cercle). L'enseignant montre, les enfants imitent:

- Rue étroite: rouler patins serrés entre deux cordes rapprochées.
- Pirouettes: rouler, effectuer une rotation complète et poursuivre.
- Equilibriste: rouler le plus loin possible sur une jambe.
- Escargot: accélérer, fléchir les genoux, arrondir le dos («petit paquet») et se laisser rouler.
- Sauter: rouler et décoller avec les deux patins.
- Cowboy: rouler sur les carres extérieures (jambes en O).
- Ballon: rouler en ouvrant et fermant les jambes.
- Freiner: au signal, s'arrêter avec la technique de son choix.
- Nettoyeur: rouler jambes légèrement écartées et se repousser avec les mains au sol.

Remarque: Intégrer les idées des enfants.

Matériel: Cônes pour le cercle, cordes

Source: [Gabi Schibler, enseignante d'éducation physique et propriétaire de Motionline Sàrl](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO