

Skateboard: Tremplin

L'objectif de cet exercice est d'apprendre à sauter sur la planche tout en restant en équilibre. Si les enfants éprouvent quelques craintes, un partenaire peut les tenir.

Poser la planche devant soi. De la position de base, sauter sur la planche sans perdre l'équilibre. Important: atterrir les deux pieds en même temps sur la planche. Celle-ci peut éventuellement être tenue par un partenaire ou posée sur une surface gazonnée.



Variantes

- Sauter sur la planche de divers endroits (devant/derrière la planche) et manières (avec un demi-tour par ex.).
- Pousser légèrement la planche, la suivre et sauter dessus.

Source: Cahier pratique «mobile» 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO