

Entraînement polysportif – A vélo: Polo

Cet exercice est idéal pour perfectionner la technique de conduite et la capacité d'orientation. Il donne également lieu à des échanges intenses et passionnés lorsque l'ambiance est bonne.

Deux équipes disputent un tournoi de polo à vélo sur un terrain délimité. Les participants utilisent par exemple des cannes et une balle d'unihockey. Les buts sont choisis (genre et taille) en fonction des conditions et des aptitudes.

Attention! Les cannes représentent un danger de chute si elles sont introduites dans les roues du vélo.



Variante

plus difficile

Jouer sur un terrain accidenté.

Matériel: Cannes d'unihockey ou de hockey sur glace, balle d'unihockey

Source: Cahier pratique «mobile» 2/00, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO