

Inline skating: Curling

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à freiner à l'endroit désigné et prennent ainsi de l'assurance sur les patins.

A pousse B par les hanches jusqu'à une marque (craie par exemple) puis le laisse rouler. B essaie de s'arrêter le plus près possible du point désigné au préalable.

Variante

B ferme les yeux après avoir visualisé le point d'arrêt et essaie de s'en approcher.

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO