

Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Gymnastique – Roulades en avant (F1)

Le but de cet exercice est d'exécuter cinq roulades en avant l'une après l'autre sur la piste de tapis.

Exercices de base

- Mouvement de bascule avant-arrière sur le dos (serrer la softball entre les genoux et le haut du corps).
- Sur des matelas inclinés (tremplin Reuter sous le matelas) avec un softball entre les genoux et le haut du corps.
- Sur la piste de matelas avec un footbag entre le menton et le sternum.
- Sur la jointure des deux tapis (contrôle de l'axe droit).



Remarque: Axe de rotation droit (exactement au-dessus de la tête).

Variantes

- Sur différents tapis.
- Rouler comme une balle de basketball, de tennis, etc.

plus difficile

- Rouler en avant jusqu'à la station debout (sans l'aide des mains).
- Rouler en avant sur l'élément supérieur d'un caisson.

Formes d'organisation

- Comme exercice dans un entraînement par poste.
- Comme tâche dans une course d'obstacles.
- Dans un jardin d'agrès.

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO