

Inline skating: Chaises musicales

Il existe différentes façons de freiner en inline skating. A l'aide de cet exercice, les élèves apprennent à s'arrêter en spin-stop.

Disposer, sur la place de jeu, un gobelet de moins qu'il y a de joueurs. Au signal, chaque patineur cherche un gobelet libre et s'arrête en spin-stop autour de lui. Celui qui n'a pas trouvé de gobelet sort du jeu et exécute une tâche annexe. On enlève à chaque fois un gobelet.

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