Inline skating Kids – Figures: Sauter

Avant d'atteindre une certaine hauteur, les enfants commencent par enchaîner de petits sauts. D'abord avec aide, puis progressivement seuls, sur une jambe, deux jambes, en variant la hauteur et la longueur.

Haies et sauts (D/M/A)

Exercer la position de saut sur l'herbe (surface souple): genoux fléchis, mains vers l'avant, réception douce.
Formes:

- Effectuer un pas par-dessus l'obstacle.
- Sauter à deux jambes.
- Décoller et atterrir sur la même jambe.
- Avec une rotation de 180°.
- Avec une rotation de 360°.
- Rouler en arrière et franchir l'obstacle.
- Sauter par-dessus des cordes ou des cônes posés au sol.
- Franchir des barres (5-15 cm de hauteur).

Variantes

- Varier la longueur des sauts.
- Passer sous des portes.
- Combiner portes et sauts.
- Sauter par-dessus un camarade couché sur le sol.

Remarques

- Les mains vers l'avant.
- Varier la hauteur des obstacles (barres, cordes, massues, etc.).
- Veiller à une vitesse suffisante.
- Aide depuis l'avant: donner la main («bonjour»), l'autre main en soutien au niveau du bras (près de l'épaule).

Matériel: Craie, ruban adhésif, cordes, cônes, piquets, barres

Source: Gabi Schibler, enseignante d'éducation physique et propriétaire de Motionline Sàrl