

Patinage – En équipe: Curling humain

Cet exercice comprend trois objectifs: savoir doser la force, améliorer la capacité d'équilibre et la coopération.

Marquer deux lignes avec des cônes. Le skip (A) lance la pierre (B en position accroupie), après un élan de quelques mètres. Si B atteint la première ligne, A reçoit un point, si elle parvient jusqu'à la seconde, on lui accorde deux points. Quel skip récolte le plus de points après trois essais?



Variante

Deux paires s'affrontent à chaque fois.

Source: Cahier pratique «mobile» 23/2006, Ina Jegher, Karin Heim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO