

Inline skating Kids – Bases: Se lever

S'asseoir et se mettre debout avec des rollers aux pieds: ce n'est pas si simple! En répétant ce mouvement, dans différentes positions, les enfants améliorent leur équilibre et leur assurance sur les patins.

Debout / Assis (D/M)

A quatre pattes. Poser les pieds à plat tout en gardant les mains en appui sur le sol, puis se relever lentement. Positionner les pieds en canard (V).

Remarques

- Toujours orienter les doigts vers l'avant.
- Se lever et s'asseoir vers l'avant, jamais vers l'arrière.

Canard / Pizza (D/M)

Debout. Alternier les positions canard et pizza (passage de V à A). Fermer les talons, bras vers l'avant, ne pas rouler.

Variantes

- Avec un petit saut.
- Tous les enfants en cercle se tenant par la main.

Source: [Gabi Schibler, enseignante d'éducation physique et propriétaire de Motionline Sàrl](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO