

Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Rouler et glisser – Pas de patineur (F1)

Les enfants ont pour objectif de marcher dix pas sur des cordes posées en forme de V.

Exercices de base

- Avec appui sur un bâton tenu par le moniteur. A partir de la position V, soulever alternativement un pied et poser le pied devant l'autre.
- Marcher comme un pingouin, Charly Chaplin ou un canard.



Variantes

- Marcher le long de cordes posées en forme de V.
- Exécuter des mouvements par-dessus des cônes renversés.

plus difficile

- Augmenter la vitesse.
- Marcher à reculons.

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO