

# Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Plein air – Atterrir et rouler (F2)

Les enfants exécutent quatre séquences de mouvement (2 × à gauche, 2 × à droite) depuis un obstacle à mi-hauteur jusqu'au sol et continuent à courir.

## Exercices de base

- Se réceptionner en effectuant une roulade de parkour (appuyer légèrement les deux mains sur le côté, rouler en diagonale sur le dos).
- Effectuer un saut tendu et atterrir sur la plante des pieds avec une légère inclinaison du corps en avant et culbute avant (parkour).
- D'un obstacle à mi-hauteur, atterrir et rouler.



**Remarque:** Toujours rouler par-dessus les épaules sans que la tête touche le sol.

## Variantes

- Rouler des deux côtés.
- Position groupée en l'air.

## plus difficile

- Sauter d'un obstacle avec élan.

## Formes d'organisation

- Comme exercice dans un entraînement par poste.
- Comme tâche dans une course d'obstacles.
- Comme jeu de poursuite par-dessus divers obstacles et tapis.

Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**