

Inline skating Kids – Coordination: A reculons

Rouler en arrière sur des patins requiert un certain courage. De petits exercices seuls et à deux permettent de se familiariser avec ce mode de déplacement.

Avant et arrière (M/A)

Avancer entre les cônes en écartant les patins (pieds en V) et en les resserrant (pieds en A). Effectuer le trajet retour en reculant.

Matériel: Cônes

Marche arrière (M/A)

Debout à l'arrêt, «couper la pizza» et se mettre lentement en mouvement.

Variante

- Augmenter la vitesse et la distance.

Coup de pouce (M/A)

Par deux: un enfant pousse son camarade qui roule en arrière. A un certain moment, il donne un peu d'élan et le lâche. Ce dernier se laisse rouler. Qui va le plus loin?

Variante

- Effectuer un slalom ou un parcours avec des courbes.

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