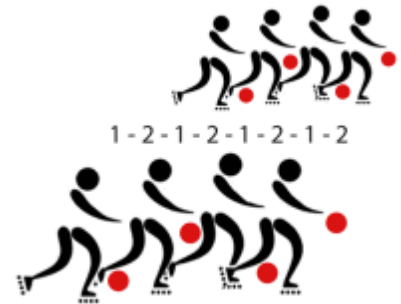


Entraînement polysportif – A roller: Jeux d'ombres

Rouler en synchronisation et en rythme exige une concentration élevée de la part de tous les participants. Cet exercice peut être compliqué en ajoutant des tâches supplémentaires.

Un groupe de patineurs roulent les uns derrière les autres sur une ligne droite. Le meneur se laisse dépasser par ses camarades et adopte à son tour leur rythme.



Variante

plus difficile

Combiner avec des tâches annexes (dribbler par exemple).

Source: Cahier pratique «mobile» 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO