

Inline skating Kids – Bases: En route!

Effectuer les premiers pas, puis commencer à rouler: les enfants font leurs premières expériences sur des revêtements durs et souples.

Premiers pas (A)

Pieds en canard (en V): enchaîner quelques pas en avant et laisser rouler. Les mains restent toujours vers l'avant. Pour s'arrêter, placer les pieds en position de pizza (A). Redémarrer avec les pieds en canard.

Remarque: L'enseignant soutient avec les mains depuis l'avant ou avec un bâton depuis le côté.

Matériel: Event. bâton ou canne suédoise

Position de base (D/M/A)

- Adopter la position de base dans l'herbe (ou autre surface souple).
- De la position de base, s'élaner pour se laisser rouler.

Variantes

- Cinq mètres d'élan sur une surface dure et se laisser rouler.
- Idem. Qui va le plus loin?
- Bob: A pousse B qui roule en position de base.
- Curling: A pousse B qui roule jusqu'à un point désigné à l'avance.

Remarques

- Pieds écartés à largeur de hanches, orientés vers l'avant.
- Genoux bien fléchis.
- Epaulés-genoux-pieds sur un axe.

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