

# Inline skating: Tournevis

Cet exercice permet aux débutants de faire leurs premiers sauts et de gagner en assurance sur des patins.

Sur une place (prairie ou terrain en tartan), essayer diverses rotations – de 90° à 360° – à l'arrêt. Position de départ: genoux fléchis. Donner l'impulsion et stabiliser la position une fois au sol.

## Variante

Ajouter des éléments nouveaux et originaux aux sauts de base (toucher son casque 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**