

Inline skating: Jump contest

L'objectif de cet exercice est d'apprendre à sauter de diverses manières.

Expérimenter plusieurs formes de sauts après élan (d'abord court, puis plus long).



Image: bpa

Variantes

- Sauter en longueur à partir d'une ligne. Qui réussit le plus long saut tout en maîtrisant la réception?
- Dresser une tour avec des gobelets. Qui franchit la plus haute tour sans que les gobelets tombent? Rajouter au fur et à mesure un étage, comme dans un concours de saut en hauteur.
- Sauter avec demi-tour par-dessus une lignée de gobelets. Augmenter la hauteur progressivement. Continuer la course en arrière et freiner.

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