Skateboard: Unijambiste

Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à se déplacer sur le skateboard en poussant avec un pied.

Pousser avec un pied (comme sur une trottinette) puis laisser rouler en gardant l'équilibre sur l'autre jambe. Varier la vitesse. Alterner la jambe.

Variante

Qui parvient à faire l'aviateur sur la planche, etc.? Conseil: essayer à l'arrêt dans un premier temps.

Source: Cahier pratique «mobile» 41/2008, Marc Kobel, Ralph Hunziker

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO