Skateboard: Bob à deux

Dans cet exercice, les élèves se familiarisent avec le skateboard. Ils se font pousser par un camarade pour mieux se concentrer sur leur position sur la planche.

A est en position de base sur la planche (jambes fléchies). B le tient par les hanches et lui fait parcourir un chemin défini en marche avant, puis en marche arrière. Inverser les rôles.

Variantes

- Quelle équipe parvient à parcourir la distance à cinq reprises le plus rapidement possible?
- B pousse, puis rejoint A sur la planche.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO