

Inline skating Kids – Coordination: Equilibre

L'équilibre est essentiel. Rouler sur une seule jambe constitue un très bon exercice pour affiner cette capacité. Au cours de ces exercices, les enfants relèvent différents petits défis ludiques.

Béquilles (D/M)

Installer une rangée de cônes. Un pied roule comme sur des rails à côté de la rangée, l'autre se soulève au-dessus de chaque cône. Idem avec l'autre pied.

Variante

- Passer deux cônes sans poser le pied.

Matériel: Cônes

Trottinette (D/M/A)

Rouler sur un seul patin. Parcourir la plus grande distance avec le moins de pas possible.

Variante

- Effectuer un slalom.

Unijambiste (M/A)

Qui est capable de parcourir cinq mètres sur une jambe?

Lever un genou et rouler:

- Qui réussit à taper dans ses mains sous la cuisse?
- Qui peut taper plusieurs fois dans ses mains sous la cuisse?
- Qui peut faire passer une petite balle autour de la cuisse?
- Qui réussit à slalomer entre les cônes sur une jambe?

Remarque: Les mains toujours vers l'avant.

Matériel: Cônes, petites balles

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