

Inline skating: Hélicoptère

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à rouler en groupe et à tirer des courbes.

Un élève occupe le centre et représente l'hélice. Les autres se tiennent à gauche et à droite, «accrochés» par les coudes. Tout le monde tourne (pas chassés ou croisés) dans le sens des aiguilles d'une montre, ce qui actionne l'hélice centrale.

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