

Entraînement polysportif – A roller: A la queue leu leu

Un peu d'endurance, beaucoup de coordination: cet exercice en groupe nécessite une bonne entente entre les participants.

Un groupe de patineurs roulent les uns derrière les autres en se tenant aux hanches du coéquipier précédent. Le rythme et la vitesse sont donnés par le chef de file. Les cassures dans le groupe sont interdites, les mouvements en accordéon à éviter.



Variante

Remplacer le patineur de tête à intervalles réguliers.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO