

Inline-Skating: Jardin d'obstacles

Dans cet exercice, les patineurs essaient d'éviter les différents obstacles sur le parcours. Ils améliorent ainsi leur technique et la précision des mouvements.

Gobelets, cônes et autres objets sont répartis sur le terrain. Les élèves se déplacent en avant, en arrière, en pas croisés, dans le jardin d'obstacles.

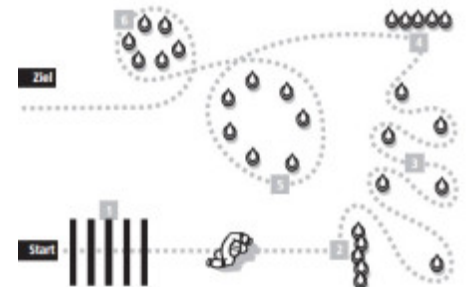


Image: bpa

Variante

Qui parvient à contourner le maximum d'obstacles selon une technique prédéfinie? Interdiction de contourner deux fois le même objet.

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