

Entraînement polysportif – A roller: Bobsleigh

Se mettre dans la peau d'un pousseur de bob: cet exercice de coordination permet à des patineurs de niveaux différents de rouler ensemble.

Former des paires. La personne à l'arrière pousse son coéquipier – qui demeure passif – en le tenant par les hanches. Inverser les rôles après quelques minutes. Cet exercice est idéal avec des patineurs de niveaux différents.

Variante

Le patineur de tête se penche en arrière.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO