

# Inline skating: Passe-mouton

Cet exercice de course-poursuite simple est idéal pour entraîner les techniques de chute et de freinage déjà apprises.

Les chasseurs essaient de toucher les lièvres sur un terrain délimité. Le lièvre touché doit s'accroupir en posant les mains sur ses genoux (pas au sol!). Ses coéquipiers peuvent le délivrer en passant jambes écartées par-dessus lui.

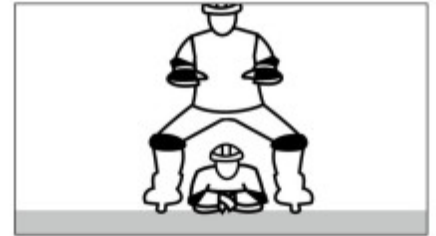


Image: bpa

## Variante

Poursuite-hôpital. Les lièvres touchés deviennent chasseurs, mais ils doivent garder une main posée à l'endroit où ils ont été touchés.

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