

Inline skating: Poursuite couchée

L'objectif de cet exercice est d'entraîner la chute de manière ludique. Il est important de savoir tomber correctement en inline skating.

Désigner plusieurs chasseurs. Les lièvres peuvent se mettre à l'abri s'ils se laissent tomber – doucement – sur leurs protections (genouillères). Après trois secondes, ils doivent se relever. Au début, choisir un petit terrain pour limiter la vitesse.

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