

Inline skating Kids – Virages: Croisé avant

Cette technique qui consiste à passer la jambe extérieure devant la jambe d'appui représente un grand défi pour les enfants. Une fois acquise, elle permettra de tailler de belles courbes.

En cercle (M/A)

- Sur le gazon (ou autre surface souple), marcher avec les patins et passer la jambe extérieure devant l'autre. Les patins sont toujours orientés dans la direction du virage.
- Marcher/croiser sur un petit cercle. Commencer à rouler (pieds dans la direction du virage).
- Patiner en cercle. Commencer par de grands cercles puis restreindre le périmètre pour finir par de petits cercles (spirales vers l'intérieur) en croisant les patins.

Matériel: Cônes

En ligne droite (A)

Debout sur le gazon (ou surface souple), passer une jambe devant l'autre en transférant le poids du corps. Idem sur du bitume.

Remarques

- Bien fléchir les genoux.
 - Epaules toujours parallèles.
 - Pointes des pieds vers l'avant.
 - Mettre l'accent sur le déplacement des hanches.
-

Hélicoptère (A)

Par deux. Les enfants se tiennent par une corde. B tourne autour de A qui pivote sur lui-même pour accompagner le mouvement. B passe progressivement la jambe extérieure devant l'autre.

Remarques

- La corde est toujours tendue.
- Maîtriser la vitesse.

Matériel: Corde

Source: [Gabi Schibler, enseignante d'éducation physique et propriétaire de Motionline Sàrl](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO