

A vélo – Relever des défis: Limbo Dance

Cet exercice permet aux élèves d'affiner leur équilibre sur le vélo. Ceux-ci doivent passer sous une corde tendue sans poser le pied à terre.

Deux personnes tiennent une corde tendue au-dessus de leur tête. Les cyclistes passent à tour de rôle au-dessous de cette corde placée de plus en plus bas. Qui passe sous la corde la plus basse?



Remarques:

- Maintenir la tête sous le guidon.
- Déplacer le poids du corps derrière la selle.

Matériel: Cordes

Source: Hayoz, S., Fässler, M., Müller, C. (2009). Cahier pratique 51: A vélo. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO