

Entraînement polysportif – A roller: Nettoyage de printemps

L'objectif de cet exercice en groupe est d'entraîner l'adresse et la technique de patinage. A effectuer sous forme de compétition.

Former deux équipes. Répartir des balles de tennis sur le terrain. Le premier patineur cherche une balle et la dépose dans le dépôt de son équipe. Le deuxième en fait de même, etc. Quelle équipe a ramassé le plus de balles en un temps donné?



Variante

Avec d'autres objets (sautoirs, etc.).

Matériel: Balles de tennis, sautoirs, etc.

Source: Cahier pratique «mobile» 41/2008, Marc Kobel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO