

Inline skating: Jeux d'ombres

Un exercice à réaliser à deux ou en groupe: les élèves apprennent à rouler en rythme et à se protéger du vent grâce au coéquipier devant soi.

Deux patineurs roulent l'un derrière l'autre sur une ligne droite. Celui de derrière essaie d'adopter le rythme de son camarade. Cet exercice est aussi possible en groupe. Le meneur se laisse rattraper et adopte à son tour le rythme imposé par ses camarades.

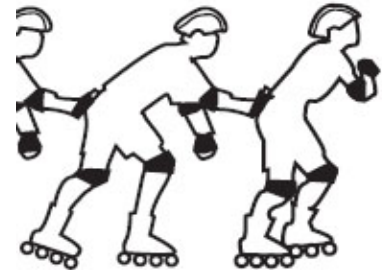


Image: bpa

Variante

plus difficile

Combiner avec des tâches annexes (dribbler par exemple).

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