

Skateboard: A la courte paille

Cet exercice propose un petit jeu d'endurance: les élèves doivent effectuer diverses tâches en roulant sur la planche.

Formes de jeux ludiques pour améliorer l'endurance, seul ou en groupe. Les élèves tirent au sort le mode de déplacement. Qui accomplit le plus de tours en cinq minutes? Tâches ou parcours possibles:

- Pousser uniquement avec le pied droit/gauche (pour skateurs confirmés: technique «tic-tac» obligatoire).
- Disposer plusieurs obstacles à contourner, passer en-dessous et sauter par-dessus.
- Rouler en ajoutant des tâches supplémentaires: faire rebondir une balle, lancer au panier, tenir un objet en équilibre, etc.).
- Rouler en arrière ou couché sur le ventre en poussant avec les mains (mouvement de pagaie).



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO