

Skateboard: Marche des canards

Les enfants apprennent à déplacer leur skateboard perpendiculairement au sens de la marche. Qui sera le plus rapide à exécuter cet exercice?

Placer la planche perpendiculairement au sens de la marche. Poser les pieds sur les bords de la planche. Transférer le poids du corps en alternance sur le pied gauche et le pied droit et effectuer en même temps des mouvements de rotation de manière à soulever la planche et se déplacer en avant. Qui parcourt une distance donnée le plus rapidement possible selon cette technique?



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO