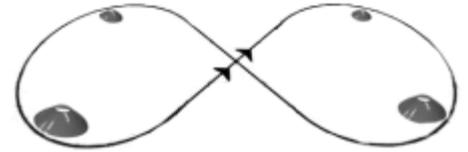


Skateboard: Duel de huit

Cet exercice comprend un parcours en forme de «huit». Deux élèves s'affrontent: lequel arrivera à rattraper l'autre?

Former un rectangle au moyen de quatre cônes de marquage (fortement distants l'un de l'autre). Les élèves dessinent des «huit» en contournant les cônes (technique libre). Deux élèves se mesurent l'un à l'autre. Le départ est donné au centre du rectangle; les deux élèves s'élancent dans la direction opposée. Quel élève rattrape l'autre?



Variante

Seuls les «kick turns» sont autorisés.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO