

J+S-Kids – Rouler et tourner: Roulade arrière

L'exercice suivant permet aux enfants de réussir une roulade arrière correcte en restant bien en ligne. Rouler et tourner sollicitent et aiguisent le sens de l'équilibre et de l'orientation.



Les enfants font une roulade arrière en restant bien en ligne. Suivant leur niveau, ils l'exécutent à plat ou sur un plan incliné. Pendant la roulade, ils regardent toujours leurs genoux.

Variantes

- Faire une roulade arrière aux anneaux.
- Faire une roulade arrière aux perches.

plus facile

- Se balancer d'avant en arrière sur le dos arrondi (imiter éventuellement les oreilles de Mickey avec les mains).
- Faire une roulade arrière sur un plan incliné à partir de la position accroupie.

plus difficile

- Aménager une piste à plat avec des tapis.

Consigne de sécurité: Les mains accompagnent le mouvement de manière à décharger la tête.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO