Vitesse – Bases: Course de chars

Savoir doser la vitesse d'action de son partenaire. Au cours de cet exercice, le premier élève tire le convoi, le second tient les rênes.

Par deux. La coureuse de devant passe une chambre à air autour de ses hanches. La camarade de derrière la retient juste assez pour qu'elle puisse avancer sans à-coups.

Matériel: Par ex. chambres à air

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO