Snowboard – Stabiliser: Bas les pattes!

Dans cet exercice, la liberté de mouvement des bras est volontairement réduite pour toutes les formes de mouvement appliquées. La tâche est donc beaucoup plus difficile pour les enfants qui se voient contraints de rechercher une grande précision de mouvements.

Illustration: Leo Kühne

Les enfants doivent effectuer une tâche qu'ils maîtrisent relativement bien. Ils ont comme consigne de la remplir sans l'aide de leurs mains qui restent accrochées au bord inférieur de leur veste.

Variantes

- Croiser les bras.
- Transporter un gobelet rempli d'eau durant l'exercice.
- Les bras sont tendus en direction du «nose» et du «tail».

plus facile

- Tenir la veste seulement avec la main antérieure ou postérieure.

plus difficile

- Par deux, l'un derrière l'autre. Celui de devant montre la forme de mouvement et le second essaie de la reproduire.

Stabiliser – Lors des sauts ou des différentes figures, les mouvements de bras sont appliqués volontairement avec une visée technique ou stylistique. Ils permettent aussi souvent de rétablir l'équilibre et de se stabiliser. Toutefois, moins les bras sont utilisés, plus l'exécution du mouvement sera précise. La stabilisation du tronc joue un rôle central.

Source: Daniel Friedli, chef de discipline J+S Snowboard

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO