

# Waveboard: Atterissage

Durant cet exercice, les enfants prennent leur courage à deux mains et sautent à pieds joints sur le waveboard.



Poser le waveboard sur le sol. Se placer derrière lui. Petit saut sur la planche dans le sens de la marche et commencer à rouler. Important: atterrir les deux pieds en même temps sur la planche.

## Variante

### plus difficile

Sauter d'une planche en mouvement à une autre. Important: positionner correctement la deuxième planche

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO