Waveboard: Slalom humain

Cet exercice est à réaliser en équipe. Les élèves apprennent à changer rapidement de direction et à ralentir au besoin.

Par groupes de six. Les élèves (piquets de slalom) forment une ligne, à une distance de deux à trois mètres l'un de l'autre. Le dernier élève remonte la colonne en slalomant et s'arrête après le passage du dernier piquet.

Variante

plus difficile

Tout le groupe roule. Le dernier élève accélère afin de remonter toute la colonne et prendre place en tête du groupe.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO