

Inline skating Kids – Figures: Sur les genoux

Exercer différentes figures ludiques permet d'améliorer l'assurance sur les patins. Les enfants se transforment en nains en testant plusieurs variantes de freinage sur les genouillères.

Génuflexions (M/A)

Rouler en ligne droite. Déplacer un pied vers l'arrière, poser le genou sur le sol et se relever. Enchaîner plusieurs mouvements en changeant de pied.

Nain (A)

Rouler en ligne droite, déplacer un pied vers l'arrière et poursuivre en position accroupie. Se relever et faire de même avec l'autre jambe.

Arrêt genou (A)

Rouler en ligne droite, déplacer un pied vers l'arrière, poser le genou sur le sol et freiner jusqu'à l'arrêt complet, sans tomber.

Source: [Gabi Schibler, enseignante d'éducation physique et propriétaire de Motionline Sàrl](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO