



EXPLORATEURS

Catégorie : Sport

UFBJA - 30, avenue Emile Zola, 77190 Dammarie-Les-Lys

ROLLERS

- Je fais un résumé de l'histoire de la création et du développement du roller.
- Je décris l'équipement de sécurité utilisé.
- Je cite au moins 3 sports dans lesquels les rollers sont utilisés. Pour l'un d'eux, j'en donne les règles, le niveau de compétence, les catégories et toutes autres informations intéressantes.
- J'explique les différences entre les types de rollers.
Pour chaque type, je cite :
 - L'endroit approprié pour pratiquer.
 - Les avantages et désavantages du modèle.
- Je sais entretenir mes rollers et j'explique comment je le fais.
- Je réalise les exercices suivants :
 - Savoir prendre de la vitesse.
 - Savoir freiner rapidement.
 - Patiner en arrière.
 - Prendre de la vitesse et glisser,
 - Faire des squats sur au moins 5 mètres.
 - Changer de direction (à droite et à gauche)
 - Accélérer et sauter par-dessus un objet.
 - Faire un tour à 360° sur un pied.