

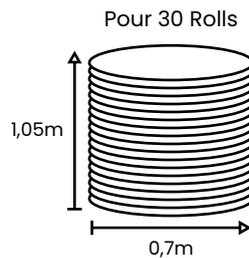
rollnpush.com/educateur

VIDÉO
Première prise en main



Composition

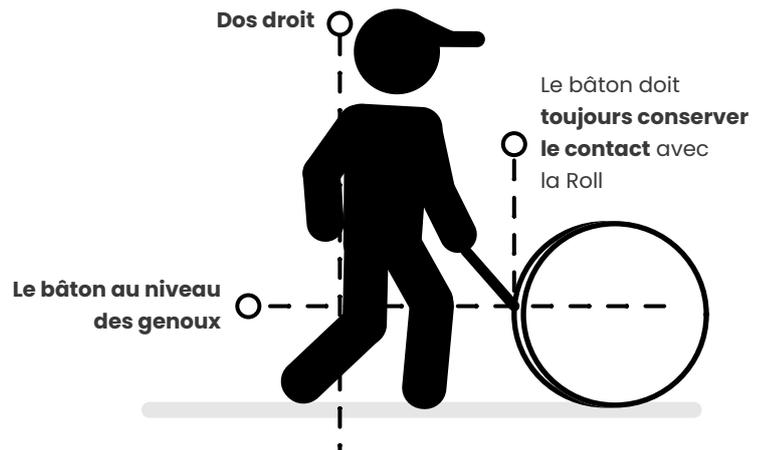
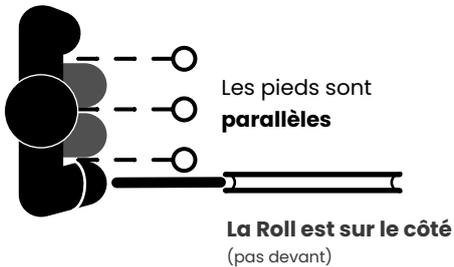
La roue est appelée la **Roll**.
La Roll est composée de **six arceaux** et deux **élastiques**.
Elle est contrôlée avec un **bâton**.



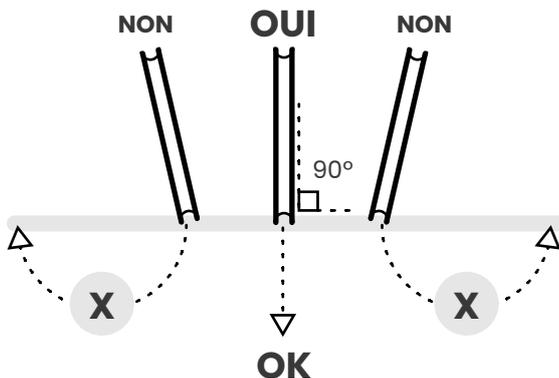
Stockage

Favoriser un stockage "à plat".
Les petites Rolls peuvent être rangées au milieu des grandes.
Un stockage "suspendu", avec des crochets, est également possible.

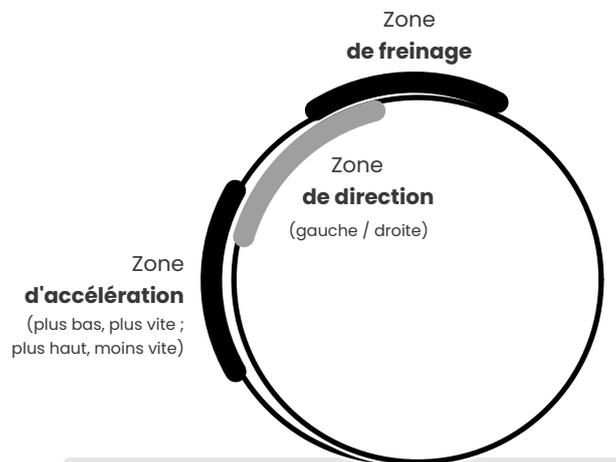
1 Position de départ



2 Démarrer avec la Roll **perpendiculaire** au sol



3 Zones de maîtrise de la Roll



11 ateliers pour progresser

Retrouver tous les ateliers, et plus encore, en scannant le QRcode ci-dessous.



rollnpush.com/educateur



Activité individuelle



Activité à plusieurs



Juste la Roll, avec une main

Débuter sans le bâton pour une prise en main plus facile.



Niv. : 1



La Roll avec le bâton

Apprendre à utiliser sa Roll.



Niv. : 1 - 2



La Roll, en changeant de main

Se déplacer avec sa Roll en tenant le bâton dans une main, puis dans l'autre.



Niv. : 2

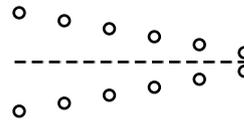


La Roll avec le bâton, en arrière

Augmenter la difficulté et désorganiser le sens de marche.



Niv. : 3

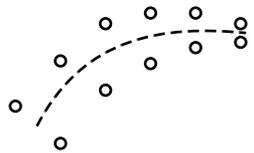


L'entonnoir en ligne droite

Se déplacer sur un parcours droit en forme d'entonnoir.



Niv. : 4

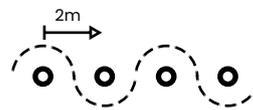


L'entonnoir en courbe

Se déplacer sur un parcours sinueux en forme d'entonnoir.



Niv. : 4



Le slalom

Créer et se déplacer sur un parcours de slalom.



Niv. : 4 - 5

Niveau : 4 (2m entre les plots)

Niveau : 5 (1m entre les plots)



La course sur un parcours

Réaliser avec sa Roll un parcours défini, avec ou sans obstacle, en un minimum de temps.



Niv. : 5



La course Relais

Réaliser une course de relais entre au moins deux partenaires, avec leur Roll, sur un parcours défini, avec ou sans obstacle, en un minimum de temps.



Niv. : 5



La course Stop & Go

Se déplacer en Stop & Go avec sa Roll, sur un parcours défini et réaliser une course en un minimum de temps.



Niv. : 5



La course de vitesse

Réaliser une course sans parcours défini, avec sa Roll, en un minimum de temps.



Niv. : 5