

Anneaux: Se familiariser avec le balancer

Une leçon d'introduction pour les enfants: différents exercices ludiques permettent aux jeunes d'acquérir les bases physiques et techniques indispensables pour le travail aux anneaux. Ils découvrent aussi progressivement le mouvement de balancer et les sensations aériennes inhérentes à l'agrès.

[Leçon: Se familiariser avec le balancer](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO