

Coordination – Rythme: Grille de coordination

L'aspect central de cet exercice est le rythme. La grille – ou échelle – de coordination propose un nombre de combinaisons infini.

Courir ou sauter en posant un pied dans les cases, selon un rythme choisi ou imposé. Exemple: lever les genoux (skipping) en avançant de deux cases et en reculant d'une.



Variante

Modifier le tempo, progresser latéralement, etc.

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO