

Rythme – Athlétisme: Saut en hauteur en cercle

En effectuant cet exercice, les enfants travaillent la qualité de rythme et la prise d'élan dans la phase d'appel du saut en hauteur.

Exercer en cercle les trois derniers pas de la prise d'élan du saut en hauteur (saut en ciseau ou fosbury-flop).

Déroulement: Effectuer le parcours dans les deux sens en veillant à la suite correcte des pas (rythme des trois foulées, toujours la même jambe d'appel). Dernier saut: par-dessus une corde ou une latte avec réception sur un tapis de saut.



Musique: L'enseignant ou l'entraîneur accompagne les sauts sur le plan acoustique (p. ex. par la voix ou en tapant des mains).

Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO