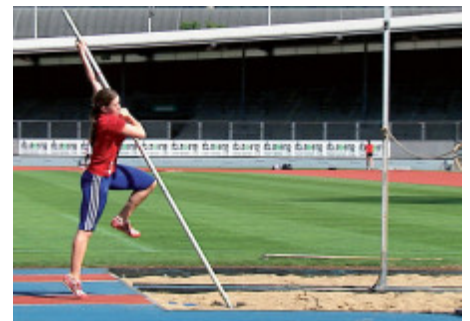


Athlétisme – Perche: Forme globale du saut à la perche

Ce moyen didactique détaille la forme globale du saut à la perche. La série d'images présente chacune des phases du mouvement.

Le saut à la perche est une discipline attractive pour les enfants et les adolescents. Sa forme globale est facile à enseigner. Tout d'abord, comment placer ses mains sur la perche? En principe, cela dépend de la main dominante, plus rarement du sens de rotation. Un droitier a donc normalement la main droite placée en haut et il:

- place sa main gauche une longueur de coude plus bas;
- prend l'appel avec la jambe gauche;
- passe la barre à droite après l'appel.



Forme globale du saut à la perche

Source: Cahier pratique «mobile» 19/2006, Andreas Weber, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO