

Petits agrès – Canne suédoise: Hip Hop

Comment améliorer la réaction? Au cours de cet exercice, les enfants doivent se déplacer à gauche ou à droite en maintenant la canne suédoise à la verticale.

Former un cercle et placer les cannes verticalement devant soi. Au signal «Hip», tout le monde se déplace vers la gauche, à «Hop», vers la droite, à «HipHip», deux rangs vers la gauche, etc. Quel groupe réussit à maintenir toutes ses cannes en équilibre le plus longtemps?



Source: Cahier pratique «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO