

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Super Mario

Les exigences coordinatives élevées de cet exercice sont connues de tous.

Installer deux pistes de 12 cerceaux qui permettent de passer de l'un à l'autre en sautant (voir schéma d'organisation). Le moniteur définit différents niveaux de difficulté.

Tâches possibles

- Cerceau à droite: jambe droite, cerceau à gauche: jambe gauche.
- Ajouter l'action des bras: tendre le bras correspondant vers l'extérieur ou le bras opposé.
- Cerceau à droite: jambe gauche, cerceau à gauche: jambe droite.
- Cerceau bleu: jambe gauche, cerceau rouge: jambe droite.
- Deux cerceaux en avant, un cerceau en arrière.
- Différentes formes de sauts: avec rotation, sauts de grenouille, sauts en extension, etc.
- Combinaison: rangée de gauche: jambe gauche, rangée de droite: jambe droite, cerceau rouge: bras droit, cerceau bleu: bras gauche (voir schéma d'organisation).

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



[Schéma d'organisation](#) (pdf)

Matériel: Cerceaux

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO