

Tests d'athlétisme: 3.2 Course sautée – Niveau 3 (U10/U12)

Dans ce test, les enfants doivent être capables de sauter à la corde en se déplaçant vers l'avant. Au moins dix sauts sans erreur sont exigés.

Le sujet testé enchaîne dix sauts de corde en courant, un tour de corde pour chaque foulée.



Critères:

- 10 × sans erreur
- Buste redressé
- Déplacement marqué vers l'avant

Fiche descriptive: 3.2 Course sautée

Fiche d'évaluation: Niveau 3 (U10/U12)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO