

Tests d'athlétisme: 3.4 Poussée du ballon – Niveau 3 (U10/U12)

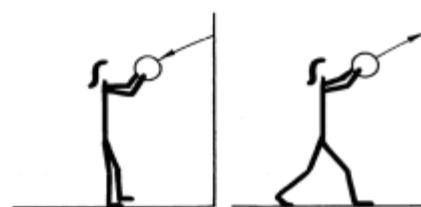
Le sujet testé propulse un ballon de basketball à deux mains contre le mur, de manière rythmée.
Position de départ: pas fendu.

Le sujet testé propulse un ballon de basketball à deux mains contre le mur, de manière rythmée, sans interruption. La ballon part de la poitrine, les pieds sont décalés, une fois le pied droit en avant, une fois le pied gauche. Le changement de position s'effectue par un petit saut intermédiaire qui ramène les deux pieds à la même hauteur.



Critères:

- Position correcte des jambes
- 10 × avec la jambe gauche devant, 10 × avec la droite
- Le ballon doit être rattrapé à chaque fois



Remarque:

- Position de départ en pas fendu (position de tir)

[Fiche descriptive: 3.4 Poussée du ballon](#)

[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