

Anneaux: Gendarmes et voleurs

Cet exercice collectif et ludique doit permettre aux élèves de développer la sensation du point mort aux anneaux.

Relier les anneaux avec un bâton suédois pour former une sorte de trapèze. Les élèves mettent en mouvement le trapèze. A l'aller, ils courent derrière, sans le toucher. Quand les anneaux arrivent au point mort, les coureurs font demi-tour et essaient de ne pas se faire rattraper. Ainsi de suite. Qui réussit cinq allers-retours?

Variante

plus difficile

Sauter par-dessus le trapèze après le point mort.

Matériel: Trapèze

Source: Cahier pratique «mobile» 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO