Mini-trampoline: Kangourou

Cet exercice permet aux élèves d'expérimenter l'accélération verticale et horizontale. Simultanément, il stimule les muscles stabilisateurs du tronc.

Passer du caisson au tapis en sautant sur les mini-trampolines.

Variantes

- Varier le nombre de sauts sur chaque mini-trampoline.
- Modifier la série de mini-trampolines et de caissons.

Source: Cahier pratique «mobile» 4/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO