

Escalade à l'école – Bloc: Challenge: A travers

Cet exercice améliore l'agilité des élèves et leur mobilité de manière globale.

Les élèves passent à travers un cerceau ou un sautoir par le bas ou par le haut.

Variante

Revêtir un (grand) t-shirt.

Matériel: Cerceau, sautoir, grand t-shirt

Source: [Kohl, B. \(2008\): Kletterspiele. Innsbruck: OeAV, Alpina Druck .](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO