

Coordination – Rhythme: Pédalo

Le pédalo est un engin particulier pour se déplacer. Il entraîne l'équilibre et surtout le rythme. Un classique dans le répertoire des exercices!

Parcourir une certaine distance le plus vite possible en équilibre sur le pédalo. Celui qui touche le sol avec une partie du corps doit reculer de 2 mètres. Eventuellement sous forme d'estafette.



Variante

Progresser en arrière ou par deux sur un tandem.

Matériel: Pédalo

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO