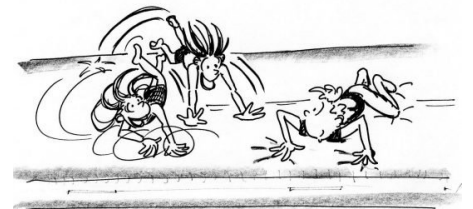


Sauts en cascade – Retour au calme et détente: Jonglage humain

Pour terminer la leçon, rien de tel qu'un petit numéro de cirque préparé en groupes. Sans s'en apercevoir, les élèves améliorent la force d'appui et la stabilisation du tronc.

Trois élèves (A, B, C) se placent en appui facial à environ un mètre de distance les uns des autres. Celui du milieu (B) se couche sur le ventre et roule vers C. Ce dernier se repousse avec les mains et les pieds pour faire passer B sous lui, puis il se couche à son tour et roule sous A. A décolle pour le laisser passer, puis il fait de même à son tour. Etc.



Vidéo «Cirque – jonglage humain»

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO