

Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Sans merci

Cette forme simple de jeu de lutte améliore l'équilibre de tous les participants.

A et B, face à face, essaient de se déséquilibrer, avec une ou deux mains.
Le premier qui soulève un pied perd une vie.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variante

- Sur la pointe des pieds, sur les talons, sur une jambe, sur un support instable, étroit ou incliné.

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO