

Escalade à l'école – Bloc: Challenge: Mon rayon d'action

Cet exercice renseigne sur les capacités individuelles des élèves. Ils doivent saisir des prises lointaines dans les quatre directions.

Les élèves essaient de saisir la prise la plus loin d'eux – à gauche, à droite, en haut, en bas – sans perdre l'équilibre.

Variante

Depuis un endroit donné, toucher le plus de prises possibles.

plus difficile

Toucher le plus de prises possibles avec le pied.

Conditions: Une grande prise au minimum par élève.

Source: Markus Kümin, Association suisse d'éducation physique à l'école ASEP



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO