

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Renforcer tout le corps – Marche de l'ours (animal-flow)

Cet exercice sollicite la musculature de tout le corps des enfants.

Les enfants se mettent à quatre pattes. Ils posent les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches puis décollent ceux-ci du sol ainsi que les orteils. Ils avancent en soulevant la main gauche et le pied droit pour les reposer un peu plus loin. Ils reproduisent le même mouvement de l'autre côté et ainsi de suite.

Variantes

plus facile

- Poser les genoux par terre (marcher à quatre pattes).

plus difficile

- Déplacer simultanément main droite-pied droit, main gauche-pied gauche.
- Aller à reculons.

Remarques

- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO