

Sauts en cascade – Retour au calme et détente: Tapis roulant

Cet exercice convient aussi bien à l'échauffement qu'au retour au calme. Il améliore la tenue et la perception du corps. De plus, il procure du plaisir et stimule l'esprit d'équipe.

Six élèves (environ), couchés côte à côte sur l'AirTrack, forment un tapis roulant. Un camarade s'étend perpendiculairement sur les premiers «éléments». Les élèves commencent à rouler autour de leur axe longitudinal pour faire avancer le tapis. Dès que l'élève arrive au bout du tapis, il complète la colonne et c'est un autre camarade qui se laisse transporter.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO