

Trampoline: Pas touché, pas pris

Les élèves apprennent à contrôler leur corps sur une surface instable. Cet exercice exige une concentration maximale et une grande précision pendant toute la durée du saut.



En se plaçant au milieu d'un cerceau positionné au centre du trampoline. Qui parvient à enchaîner huit sauts sans rebondir hors de celui-ci et sans se faire toucher par ce dernier? Action des bras libre.

Variante

plus difficile

Dito en faisant décoller le cerceau de la toile, à chaque saut et toujours sans se faire toucher par celui-ci?

Matériel: Cerceaux

Source: Cahier pratique «mobile» 49/2009, Barbara Bechter, Jean-Michel Bataillon



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO