

Acrobatie avec partenaire: Objet balançant

Un exercice à réaliser en groupe pour agir sur la confiance, la coopération, la tenue du corps et la perception. Deux enfants se tiennent à une barre de reck et ont pour mission d'amener un objet d'un point à un autre.



Placer les recks de manière à ce que les pieds ne touchent pas le sol en suspension.

A et B doivent transporter un objet (balle ou anneau) d'un côté à l'autre de la barre de reck, sans le faire tomber. A commence en suspension, le ballon coincé entre ses pieds et il le passe à son camarade suspendu à côté de lui. Une fois l'objet transmis. A se déplace et se suspend à nouveau à côté de B et ainsi de suite jusqu'au bout du reck.

Indications: Placer les recks de manière à ce que les pieds ne touchent pas le sol en suspension, mais que la barre puisse être saisie en sautant.

Variante

En suspension par les jarrets, tête en bas, se passer l'objet de main à main.

Matériel: Reck, objets à transporter



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO