

Jeux de mains – Diabolo: Pour les pros – Attention dos d'âne!

Au cours de cet exercice, les enfants modifient les mouvements du diabolo en posant un pied sur la corde.

Lever la jambe et placer le pied sur la corde. Faire passer le diabolo d'un côté à l'autre par-dessus le pied. Pour augmenter l'impulsion, presser sur la corde avec le pied et relâcher.



Variante

Faire passer le diabolo par-dessus d'autres parties du corps (cuisse par exemple).

Source: Ziegler, C., Wieland, D., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 21/2006: Jeux de mains. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO