

Petits agrès – Canne suédoise: Otaries

Dans cet exercice, les enfants essaient de maintenir leur canne en équilibre sur différentes parties de leur corps.

Tenir la canne en équilibre sur la paume de la main, d'abord horizontalement, puis verticalement. Sur place puis en se déplaçant.



Variantes

- Deux cannes en même temps.
- Tenir la canne en équilibre sur d'autres parties du corps: doigts, pieds, épaule, genoux, nez, etc.

Source: Cahier pratique «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO