Bouger malgré une dispense: Membres supérieurs

L'objectif de cette leçon est l'activation des membres supérieurs, soutenue par les muscles du tronc (en cas de blessure des membres inférieurs).

Conditions cadres

- Durée: 45 minutes
- Degrés scolaires: secondaires I et II
- Tranche d'âge: 11-20 ans

Leçon: Membres supérieurs (pdf)

Liste d'exercices: Membres supérieurs (pdf)

Source: Claudia Diriwächter, Christoph Wechsler

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO