

Coordination – Rythme: Course de haies

Dans cet exercice, les élèves franchissent des bancs placés à différents intervalles. Ils apprennent ainsi à courir et à sauter selon le rythme imposé par l'enseignant.

Placer quatre bancs (ou autres obstacles) à différents intervalles. Courses aller-retour par-dessus les bancs retournés. L'enseignant impose le rythme: un, deux ou trois appuis entre les obstacles. Prévoir une course d'élan de 5 mètres environ. Adapter la piste à la grandeur des élèves en posant les bancs de manière oblique.



Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO