

Rythme – Athlétisme: Saut en longueur surélevé

Au cours de cet exercice, les enfants travaillent l'appel et la foulée d'impulsion. Ils conçoivent rythmiquement l'élan en fonction d'un objectif.

Effectuer un saut en longueur depuis un point surélevé.

Déroulement:

- Imposer les deux derniers contacts au sol sur l'élément supérieur du caisson (pris dans le sens de la longueur).
- Commencer par trois pas d'élan, avant de passer à cinq ou à sept.



Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO