

Coordination – Rythme: Grande marelle

Et si on jouait à la marelle? Grâce à cet exercice, les élèves entraînent le rythme tout en s'amusant.

Sauter vers l'avant en posant un pied dans chaque cerceau. Demi-tour au sommet et retour. L'élève pose le pied gauche dans les cerceaux placés à gauche, le droit dans les cerceaux à droite. Simultanément, il tend le bras de côté. Lorsqu'il y a deux cerceaux, il saute à pieds joints et tend les deux bras latéralement.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO