

## Petits agrès – Cerceaux: Roue libre

Grâce à cet exercice, les élèves font un grand nombre d'expériences de coordination avec le cerceau. En variant les possibilités, ils prennent beaucoup de plaisir.

Rouler le cerceau en avant, en arrière, de côté, avec une ou deux mains, etc.



### Variantes

- Rouler le cerceau avec un bâton (témoin).
- Rouler le cerceau en ligne droite. Dès qu'il passe une certaine ligne, l'élève essaie de le rattraper et de le contourner, ou de sauter par-dessus.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**