

# Sauts en cascade – Stabilisation et force: Combat de coqs

Outre l'équilibre, les élèves améliorent la stabilité du tronc grâce à cet exercice ludique.

Deux élèves face à face, en équilibre sur une jambe, se tiennent par une main. Ils essaient de se déstabiliser mutuellement. Qui réussit à déséquilibrer son camarade à quatre reprises (au meilleur des sept manches)? Changer de jambe à chaque fois.



## Variante

- Les partenaires sont reliés par une chambre à air.

**Matériel:** Chambres à air

---

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**