

Perception de l'espace: J'enchaîne... et j'assure

Dans cet exercice, les enfants effectuent un geste technique et l'enchaînent avec un ou plusieurs autres mouvements rapidement, plusieurs fois.

Dans un contexte particulier (par exemple un entraînement de volleyball), effectuer et répéter un enchaînement précis (par exemple: passe au centre, attaque en deux et défense).

Remarque: On peut multiplier les exercices de ce genre dans toutes les activités physiques qui requièrent une certaine coordination, notamment une vitesse de réaction élevée.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO