

Lancer: Tournez manège!

Cet exercice est idéal pour améliorer l'orientation et le transfert du poids sur la jambe de pivot.

Aligner trois cerceaux au sol. L'élève se tient debout jambes parallèles devant le premier. Enchaîner les pas «gauche-droite-gauche» dans les cerceaux, effectuer un demi-tour et sprinter au retour.



Variante

Sous forme d'estafette.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO