

Mini-trampoline: Piste de bosses

Les élèves découvrent au travers de cet exercice les caractéristiques d'amortissement du mini-trampoline. De plus, ils entraînent de manière ludique la tenue et la stabilisation du corps.

Sauter de manière rythmée d'un mini-trampoline à l'autre.



Variante

plus facile

Placer les engins face aux espaliers de manière à pouvoir se tenir à un échelon.

Source: Cahier pratique «mobile» 4/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO