

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Renforcer tout le corps – Hot-dog

Avec cet exercice, les enfants renforcent et travaillent tout le corps.

Les enfants se mettent par deux. A s'enroule dans un tapis de gymnastique. B se couche sur le tapis et le serre pour retenir B, qui, au signal, essaie de se dégager de l'étreinte de A.

Variantes

plus facile

- Jouer à «[Trappe à souris](#)».

plus difficile

- Réaliser l'exercice sans tapis.

Remarques

- Introduire une règle permettant aux enfants de crier «stop» si la charge devient trop forte.
- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO