

Petits agrès – Massues: Jardiniers

L'objectif de cet exercice est l'amélioration de l'équilibre. Les élèves essaient, dans des positions peu confortables, de déplacer le plus rapidement possible leurs massues.

Quatre bancs retournés avec un élève sur chacun d'eux. Dix massues sont placées à gauche du banc, à portée de main. Au signal, les élèves déplacent les massues de gauche à droite, sans perdre l'équilibre. Quel jardinier replante ses fleurs le plus rapidement?



Source: Cahier pratique «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO