

## Petits agrès – Cerceaux: Retour à l'expéditeur

Dans cet exercice, les enfants se prennent pour des artistes de cirque. Avec un cerceau, ils proposent différentes figures artistiques. Plaisir garanti!

Rouler le cerceau en lui imprimant un mouvement de rotation arrière.  
Dès qu'il revient vers soi, sauter par-dessus en ciseau ou saut écarté.



### Variantes

- Passer ou rouler à travers le cerceau.
- Faire rouler le cerceau sur le pied.
- Se coucher et laisser rouler le cerceau sur son corps (transversal ou longitudinal).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO