

Petits agrès – Cerceaux: Les pieds dans le plat

Lors de ce duel, les élèves entraînent l'équilibre et la réaction. Cet exercice est source de plaisir pour chacun et il peut aussi être fait en petits groupes.

Duel. A et B se tiennent par la main face à face au-dessus du cerceau. Au signal, chacun essaie de tirer l'autre et de le faire entrer dans le cerceau.



Variante

Idem, mais par groupes de quatre (ou plus).

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO