

Coordination – Différenciation: Pantin

Cet exercice permet aux élèves de différencier les mouvements du haut et du bas du corps.

Sautiller sur un rythme de quatre temps (pointe gauche, pointe droite, talon gauche, talon droit) et bouger les bras sur un rythme ternaire (toucher les hanches, les épaules, puis lever les bras).



Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO