

Santé des os: Saute-mouton

Dans cet exercice par deux, les enfants sautent par-dessus leurs camarades. La hauteur et le nombre des obstacles, ainsi que la cadence peuvent être modulés.

Par deux. Dos courbé, un enfant fait le mouton, l'autre saute par-dessus.



Variantes

- Hauteur: Se tenir plus ou moins courbé pour varier la hauteur du mouton.
- Cadence: Le rythme des sauts est donné par un signal acoustique. On enchaîne les sauts toujours plus vite.
- Aligner les moutons: Les enfants sautent par-dessus plusieurs moutons placés les uns à la suite des autres.

plus facile

- Le mouton se fait tout petit par terre pour que son partenaire puisse sauter par-dessus sans technique particulière.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO