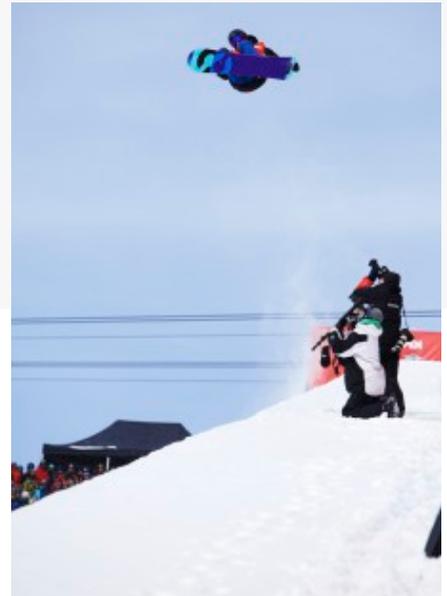


Entraînement hors neige pour enfants: Stylé comme Dave

Divers engins permettent d'améliorer la capacité de coordination – une balle de gymnastique, une slackline, un mini-trampoline. Dans le viseur de cet entraînement: un meilleur équilibre et une réception stable.

Conditions cadres

- Durée: 60-90 minutes
- Taille du groupe: 8-16 enfants
- Tranche d'âge: 7-12 ans



Objectif d'apprentissage

- Améliorer la coordination générale

Remarque: Pour garantir une meilleure stabilité en l'air et à la réception, garder le tronc droit et diriger son regard vers l'avant!

[Entraînement: Stylé comme Dave](#) (pdf)

Source: Roland Herzig, Développement de la formation, Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO