

Préparation ciblée – Se renforcer avec le médecine-ball: Lutte

Cet exercice de lutte prépare les jeunes aux exigences physiques de la partie principale. Il couronne celui qui s'empare du ballon.

Face à face, les deux athlètes tiennent fermement le médecine-ball entre leurs mains. Au signal, chacun essaie de s'emparer du ballon sans toucher son camarade.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variante

- Un élève bloque le ballon sous l'épaule, entre les genoux ou les pieds et le second tente de s'en emparer, avec une ou deux mains.

Matériel: Médecine-ball

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO