

Lancer: Caisson suédois

Cet exercice doit permettre aux enfants d'acquérir et d'appliquer la bonne technique de lancer.

Elan avec le pas changé ou pas glissé. Lancer ensuite par-dessus des caissons de différentes hauteurs.

Matériel: Caisson suédois



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO