

Petits agrès – Cerceaux: Courant électrique

Cet exercice porte son attention sur la coopération et la coordination. Les élèves se concentrent afin de maîtriser au mieux les mouvements du corps.

Par deux. A prend place au milieu du cerceau tenu à plat par B. Le tandem se déplace dans la salle, d'abord tranquillement, puis plus vite. B veille à ce que le cerceau ne touche pas son partenaire durant les déplacements.



Variante

Celui de derrière montre le chemin avec le cerceau, le premier essaie de réagir et de ne pas le toucher.

Source: Cahier pratique «mobile» 29/2007, Mariella Markmann, Claudia Harder



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO