

Petits agrès – Cerceaux: Serpentin

Cet exercice a l'avantage d'occuper une classe entière. Reliés entre eux, les élèves apprennent à coopérer et à faire attention les uns aux autres.

Par groupe. Chaque élève se place dans son cerceau et s'accroche à celui de devant avec l'autre main.



Variante

La tête du serpent essaie de «mordre» sa queue.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO