

Petits agrès – Cerceaux: Grande ceinture

Les enfants mettent à profit cet exercice pour lancer le cerceau avec précision et le rattraper de manière originale.

Lancer le cerceau tenu horizontalement vers le haut. L'élève se place dessous de manière à ce qu'il tombe en l'encerclant. Le rattraper à hauteur de hanches.



Variantes

plus difficile

- Bloquer le cerceau avec les pieds.
- Poser le cerceau sur le cou-de-pied et le lancer vers le haut. Se glisser dedans et le rattraper à hauteur de hanches.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO