

Petits agrès – Cerceaux: Course-poursuite

Cet exercice permet aux élèves d'améliorer leur coordination. En cercle, ils doivent faire avancer un cerceau sans se lâcher les mains.

Les élèves forment un cercle en se tenant par la main. Deux cerceaux (à l'opposé l'un de l'autre) sont introduits dans le cercle. Au signal, faire progresser les cerceaux le plus vite possible, sans se lâcher les mains.



Variante

Changer de sens au signal de l'enseignant.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO