

Rythme – Athlétisme: Course aux cartons

Grâce à cet exercice, les enfants travaillent le passage dynamique de l'avant-dernier contact au sol au dernier.

Sauter par-dessus des obstacles. Utiliser d'abord des boîtes en carton avant d'installer de véritables obstacles, les enfants auront moins peur.

Déroulement: Construire une piste d'élan en espaçant les cartons de manière à pouvoir effectuer trois, puis quatre, cinq et six pas entre les cartons.



Source: Greder, F. (2008) Cahier pratique «mobile» 47/2008: Rythme. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO