

Tests d'athlétisme: 1.3 Tape en l'air – Niveau 1 (U8)

L'objectif de ce test est la succession de plusieurs sauts verticaux à un rythme régulier. Une corde tendue sert de cible.

Le sujet testé prend place dans un cerceau. Au-dessus de lui est tendue une corde (hauteur des doigts, bras tendus). Il commence en position accroupie dans le cerceau, pieds parallèles, les deux mains touchant le sol. Il effectue ensuite cinq sauts en extension de manière à frapper dans ses mains au-dessus de la corde, en s'accroupissant après chaque saut.



Critères:

- Cinq sauts en rythme, en retombant à chaque fois dans le cerceau, en équilibre
- Ne jamais toucher la corde
- Toucher le cerceau avec les deux mains après chaque saut

Remarques:

- Le sujet testé regarde en direction de la corde tendue
- Tendre la corde entre les espaliers et un montant de saut en hauteur

Fiche descriptive: 1.3 Tape en l'air

Fiche d'évaluation: Niveau 1 (U8)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO