

Athlétisme – Haies: Podium

Objectif de cet exercice: entraîner le passage de la jambe de poussée. Une variante consiste à franchir uniquement la haie avec la jambe d'attaque.

Placer des obstacles plus bas à côté des haies. Lors du franchissement, seule la jambe de poussée passe par-dessus la haie haute. Passages avec jambes gauche et droite.



Indication: En salle, poser un ballon lourd sur un banc.

Variante

Seule la jambe d'attaque franchit la haie haute (entraînement isolé du mouvement de tir de la jambe libre).

Matériel: Cônes, mousses ou cartons

Source: [J+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO