

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Pousser – Push the rock

Avec cet exercice, les enfants entraînent surtout le bas du corps. La tension abdominale doit être maintenue en permanence.

Par groupes de deux, les enfants se mettent en position accroupie et coincent un tapis de gymnastique plié en deux entre leurs dos. Au signal de la monitrice ou du moniteur, ils essaient de pousser leur partenaire au-delà d'une ligne prédéfinie ou jusqu'à ce que la monitrice ou le moniteur interrompe le jeu.

Variantes

plus facile

- Démarrer l'exercice en position assise.

plus difficile

- Démarrer l'exercice en position accroupie.

Remarques

- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.
- Varier la position de départ: de côté, de dos, de face.
- Expérimenter les contraires (orientation des pieds, écartement des pieds).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO