Acrobatie avec partenaire – Début en douceur: Travail à la chaîne

Tous les muscles sont mobilisés dans cet exercice qui se déroulent sous forme de compétition.

Former deux équipes. Les joueurs se couchent sur le dos, genoux légèrement fléchis, et forment une colonne, leurs pieds effleurant les épaules du camarade de devant. Le premier de colonne saisit entre ses chevilles un objet (ballon mousse par ex.), roule sur le dos vers l'arrière pour placer l'objet entre les pieds du suivant qui fait de même.

Quelle équipe transmet son objet le plus rapidement au dernier de colonne sans le laisser tomber?

Matériel: Ballons en mousse ou autre objet similaire

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO