

Acrobatie avec partenaire – Début en douceur: Sacs à dos

Se hisser sur le dos d'un camarade permet aux élèves de protéger des chasseurs dans cet exercice.

Un à trois chasseurs, désigné(s) par un sautoir, poursuivent des lièvres. Le lièvre touché prend le sautoir et devient chasseur à son tour. Pour se protéger des chasseurs, les lièvres peuvent sauter sur le dos d'un camarade. Le duo ainsi formé est protégé. Après chaque «attaque», les lièvres doivent chercher un nouveau partenaire.



Matériel: Sautoirs

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO