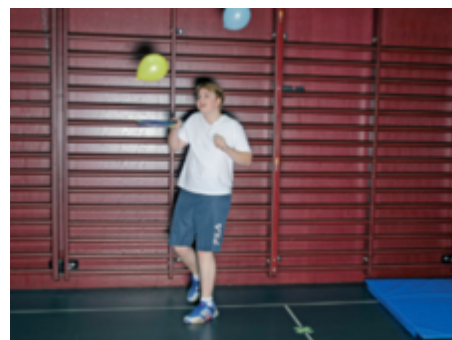


Préparation ciblée – Améliorer la coordination: Nuages

Jongler avec des ballons de baudruche est source de plaisir garantie. Pour les plus grands, des tâches supplémentaires peuvent être ajoutées.

Jongler avec deux ou trois ballons de baudruche en même temps, en veillant à ce qu'ils restent toujours en l'air. Eventuellement avec une raquette de tennis ou de badminton.



Variante

- Par groupes avec plusieurs ballons.

Matériel: Ballons de baudruche, évent. raquettes de tennis ou de badminton

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO