

Acrobatie avec partenaire – Début en douceur: Chasse gardée

Avec cet exercice de poursuite, les élèves se préparent pour la leçon d'acrobatie avec partenaire à venir.

Par groupes de quatre élèves. Trois d'entre eux forment un triangle en se tenant par les mains; le quatrième – le chasseur – reste en dehors du triangle. On désigne un élève (A) qui peut être touché par le chasseur (B). Les deux camarades de A essaient de le protéger en se plaçant de manière stratégique pour bloquer le passage à B. Si A est quand même attrapé, il prend la place de B. Aucun contact physique en dehors de la touche.



Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO