

Entraînement polysportif – Sur un terrain: Horloge

Sans round d'observation! Le présent exercice permet aux participants de jouer immédiatement et il stimule le système cardio-vasculaire.

Placer de chaque côté du filet un groupe de joueurs (plus celui-ci est petit, plus l'exercice est intensif). Après chaque coup joué (badminton ou beachball), les participants doivent passer de l'autre côté du filet et poursuivre le jeu depuis cette partie du terrain. Les joueurs qui font une faute perdent une «vie» ou sont éliminés et doivent résoudre une tâche supplémentaire.



Variantes

plus difficile

- Avec filet.
- Agrandir le terrain.
- Augmenter le chemin à parcourir pour rejoindre le groupe opposé.
- Jouer avec la «mauvaise» main.

Matériel: Matériel de badminton, de beachball, de volleyball, etc.

Source: Cahier pratique «mobile» 2/00, Heinz Arnold, Ernst Banzer, Michel Chervet, Georges Hefti, Pierre Joseph, Marcel K. Meier, Heinz Walder, Rolf Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO