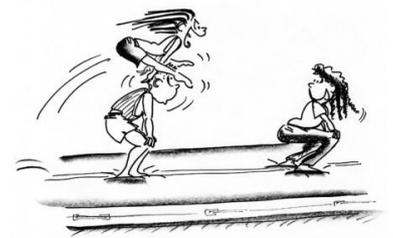


Sauts en cascade – Retour au calme et détente: Saute-moutons

Pour relancer la dynamique en fin de leçon, les élèves enchaînent des traversées en franchissant leurs camarades.

Les élèves forment une colonne sur l'AirTrack. Ils penchent le buste vers l'avant, fléchissent légèrement les jambes et posent leurs mains sur les genoux. A tour de rôle, chacun saute, jambes écartées, par-dessus ses camarades en s'appuyant sur leurs épaules.

Remarque: Au début, la distance entre les élèves est grande; elle peut être réduite progressivement par la suite.



Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO