

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Freiner – Truck stop

Avec l'exercice suivant, les enfants entraînent principalement le bas du corps tout en contractant les abdominaux.

Les enfants forment des groupes de trois ou quatre. L'exercice consiste à pousser un caisson sur une distance donnée pendant qu'un-e enfant du groupe essaie de le freiner. Pour ce faire, il ou elle s'appuie contre le caisson en fléchissant les genoux et le retient de toutes ses forces. Les rôles changent au bout d'un moment.

Variantes

plus facile

- Réduire le nombre d'enfants qui poussent le caisson.

plus difficile

- Augmenter le nombre d'enfants qui poussent le caisson.

Remarques

- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.
- Varier la position de départ: de côté, de dos, de face.
- Expérimenter les contraires (orientation des pieds, écartement des pieds).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO