

Santé des os: Nénuphars

Dans cet exercice, les enfants apprennent à sauter d'un cerceau à l'autre sans mettre pied à terre hors de ceux-ci.

Disposer les cerceaux de manière à ce que les élèves puissent passer de l'un à l'autre en sautant, comme si ce sont des nénuphars.



Variantes

- Augmenter la distance: Commencer par augmenter la distance entre quelques cerceaux, puis entre tous.
- Tâche supplémentaire: Les cerceaux sont marqués par des sautoirs de différentes couleurs. Vert: atterrir et continuer à sauter sur la jambe droite. Jaune: atterrir et continuer à sauter sur la jambe gauche. Bleu: effectuer un tour sur soi-même, etc.

Matériel: Cerceaux, sautoirs



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO