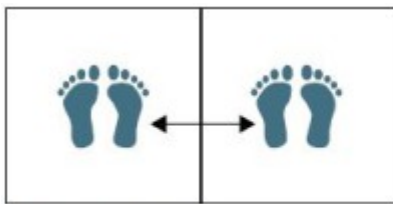


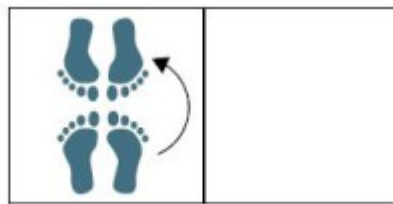
Tests d'athlétisme: 1.4 Marelle – Niveau 1 (U8)

Au cours de ce test, les enfants doivent enchaîner une succession de sauts latéraux entrecoupés de demi-tours sur eux-mêmes.

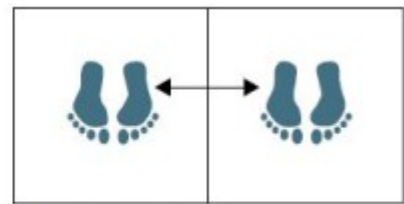
Un rectangle est dessiné sur le sol (deux carrés de 50 × 50 cm). Le sujet testé commence dans le carré à gauche. Il saute à pieds joints dans le carré de droite. Il enchaîne 2 × 10 sauts de manière fluide sans petits sauts intermédiaires, avec un demi-tour à l'intérieur du carré.



10 sauts latéraux



demi-tour



10 sauts latéraux

Critères:

- Au moins 2 × 10 sauts rythmés à pieds joints, directs et fluides
- Demi-tour à l'intérieur du carré sans pause
- Ne jamais toucher les lignes

Fiche descriptive: 1.4 Marelle

Fiche d'évaluation: Niveau 1 (U8)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO