

Sauts en cascade – Retour au calme et détente: Berceuse

Grâce à cet exercice, les élèves se détendent tout en aiguisant leur perception corporelle.

L'AirTrack est légèrement dégonflé pour offrir une surface plus molle. Les élèves forment des duos. A se couche sur le dos, les yeux fermés, tandis que B se place au-dessus de lui, jambes écartées. En déplaçant doucement le poids du corps d'une jambe à l'autre, il berce son camarade.



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO