

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Explosivité/Sautiller-Sauter-Atterrir – Colleur d'affiches

Les enfants entraînent diverses formes de sautillés pour augmenter la résistance et gagner en explosivité.

Les enfants se placent devant un mur, les pieds parallèles à celui-ci, et tentent de coller leur marque (post-it, aimant) le plus haut possible. Une autre solution consiste à laisser une marque avec la main en la mouillant ou en l'enduisant de magnésie au préalable. Les enfants sautent à pieds joints en partant accroupis ou en position de squat.

Variantes

plus facile

- Abaisser légèrement les hanches au départ pour se donner de l'élan.

plus difficile

- Prendre son appel sur un pied, atterrir sur les deux pieds.

Remarque

- Mettre le corps en tension.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO