

Mini-trampoline: Estafette-tapis

Les élèves acquièrent, grâce à cet exercice ludique en groupe, la posture correcte pour l'impulsion sur le mini-trampoline (position formule 1).

Former deux équipes. Faire avancer le gros tapis grâce à une bonne impulsion. Les membres de chaque équipe, placés sur la ligne de fond du terrain de volleyball, s'élancent tour à tour pour repousser le matelas vers le camp adverse. Quel groupe arrivera le premier au-delà de la ligne des trois mètres?



Source: Cahier pratique «mobile» 4/2004, Barbara Bechter, Roland Gautschi, Véronique Keim



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO