

Entraînement hors neige pour skieurs de fond: Agir – Jeux: De l'eau sous les ponts

Ce jeu de poursuite favorise l'esprit de camaraderie et améliore la réaction et la vitesse.

Sur un terrain délimité par des cônes (par ex. un carré de 10 x 10 mètres), les enfants se déplacent librement. Ils sont poursuivis par un ou deux chasseurs.

Les lapins touchés se mettent à quatre pattes pour former un pont. Si un camarade passe sous le pont, l'enfant est libéré.



Variante

Former un pont uniquement avec les jambes, avec une jambe et deux mains, etc.

Matériel: Quatre cônes

Source: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO