

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Vitesse/Etre la ou le plus rapide possible – Sur orbite

Cet exercice développe la vitesse maximale des enfants.

Les enfants forment une colonne. À tour de rôle, ils donnent la main à chacun des deux moniteurs, positionnés légèrement devant eux. Grâce à un mouvement de traction explosif, les moniteurs «mettent sur orbite» les enfants, qui courent ensuite à vitesse maximale sur 20-30 m.

Variantes

plus facile

- Donner moins de vitesse au départ (moniteurs).

plus difficile

- Donner plus de vitesse au départ (moniteurs).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO