

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Renforcer tout le corps – Marche du canard (animal-flow)

A l'aide de cet exercice, les enfants sont en mesure d'améliorer leur force.

Les enfants s'accroupissent en gardant les bras repliés devant la poitrine. Ils avancent le pied droit et déplacent le poids de leur corps vers l'avant. Ils avancent ensuite le pied gauche et se retrouvent dans la position de départ. La distance à parcourir oscille entre 15 et 20 m.

Variantes

plus facile

- Exécuter les mouvements de manière isolée.

plus difficile

- Augmenter la vitesse de déplacement.
- Exécuter les mouvements de manière fluide.

Remarques

- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO