

Swiss-Ski Skills – Entraînement hors neige: Athlétisme – Sprints pantomimes (F1)

En courant différemment selon le principe des contraires, les enfants sont en mesure de développer un style de course économique.

Les enfants courent rapidement et diversement sur une distance de 20-30 mètres, puis ils reviennent au départ en courant de manière relâchée.

- Comme un éléphant: lourdement.
- Comme une gazelle/cerf: légèrement, genoux hauts.
- Comme un géant: grands pas, corps droit.
- Comme un nain: faire de petits pas, corps fléchi.
- Avec les mains dans ses poches: sans le travail des bras.
- Avec un grand mouvement des bras: blocage du jeu de jambes.
- A pas de géant: saut en marchant.
- A pas de souris: fréquence/course de footballeur.



Source: Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO