

Préparation ciblée – Se renforcer en jouant: Pétrification

Cet exercice agit sur la musculature globale: les enfants se déplacent uniquement lorsque la musique est jouée.

Se déplacer en musique. Lorsque le moniteur arrête le son, les enfants s'immobilisent jusqu'à la reprise de la musique.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23



Variante

- Courir avec un ballon. A l'arrêt de la musique, les enfants reproduisent une figure (carré, cercle, grand, petit) ou une position spécifique d'un sport (par exemple: arrêt correct au basketball).

Matériel: Musique, ballons

Quel exercice pour qui? 5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

En principe, chaque forme d'échauffement peut s'appliquer à tous les niveaux. L'«échelle des âges» montre quel exercice convient le mieux à tel âge.

Source: Andreas Weber chef de sport J+S Athlétisme; Nicola Gentsch, expert J+S Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO