

J+S-Kids – Balancer et s'élancer: Tarzan

Le but de cet exercice est d'acquérir de l'expérience dans les différents balancers tout en renforçant la musculature.



Les enfants se balancent comme Tarzan au bout d'une corde. Compléter cette forme de base par différentes tâches.

Variantes

plus difficile

- S'élancer depuis un caisson, s'accrocher à la corde et se balancer.
Attention: attraper la corde suffisamment haut pour éviter de foncer dans le caisson!
- Saut avec sortie: s'élancer depuis le caisson et se laisser tomber sur un gros tapis au point mort après un balancer.

Consigne de sécurité: Sécuriser l'installation avec des petits ou des gros tapis suivant la difficulté.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO