

J+S-Kids – Courir et sauter: Course aux nénuphars

Cet exercice mêle course et saut. Il est idéal pour se familiariser avec le saut en longueur avec élan, tout en améliorant la vitesse.



Disposer des tapis les uns derrière les autres en les espaçant de plus en plus. Les enfants courent le plus vite possible sur les tapis en franchissant des fossés toujours plus larges.

Variantes

plus difficile

- Utiliser des obstacles en mousse.
- Piste d'obstacles espacés de 5 à 7 m. Les enfants franchissent d'abord un carton de banane, puis deux, trois ou quatre cartons accolés en faisant si possible trois pas entre.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO