

J+S-Kids – Courir et sauter: Un wagon, deux wagons

Effectué sous forme ludique, cet exercice poursuit un but finalement très simple: celui de courir longtemps. Il est très important qu'un enfant puisse courir un certain temps sans s'arrêter.



A effectue une petite boucle. Au deuxième tour, il emmène B avec lui, puis C au troisième. Lorsque le train est au complet, il lâche un wagon par tour: d'abord A, puis B; C effectue le dernier tour tout seul.

Variante

Locomotive: l'enfant le plus endurant (ou le moniteur) fait la locomotive. A chaque tour, il vient chercher un wagon puis le décroche. Les wagons qui attendent effectuent une tâche annexe.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO