

J+S-Kids – Courir et sauter: Passe-camarades

Cet exercice sous forme de jeu a pour but d'entraîner un bref contact au sol, la vitesse et en particulier le franchissement rapide de divers obstacles.



Les enfants sont accroupis les uns derrière les autres à côté de quatre à cinq marques. Au signal, le premier s'élance, enjambe ses camarades sans les toucher, contourne le piquet, vient prendre la place du deuxième et lui tape sur l'épaule pour qu'il démarre, et ainsi de suite jusqu'au dernier coureur!

Variante

Estafette avec obstacles. A dépose un carton à côté de quatre à cinq marques. Après avoir contourné le piquet, il franchit les cartons en courant et donne le relais au suivant. B démarre, enjambe les cartons, contourne le piquet et ramène les cartons.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO