

J+S-Kids – Grimper et prendre appui: Carnaval des animaux

L'objectif de cet exercice est de développer la force d'appui. Les enfants doivent soutenir le poids du corps dans différentes situations.



Les enfants courent ou sautent dans la salle et franchissent différents obstacles en se déplaçant comme des grenouilles, des lièvres ou des crabes.

Variantes

- En prenant appui sur un banc suédois avec les mains, avancer en sautant d'un côté à l'autre.
- Sauter comme des grenouilles ou des lièvres dans des éléments de caisson vides, puis sur le couvercle du caisson.
- En position d'appui facial, avancer – à la force des bras uniquement – à travers la salle, les pieds posés sur des morceaux de tapis.
- En appui sur les mains dans un cerceau, en faire le tour avec les pieds.

Matériel: Différents engins, p.ex. bancs, caisson, cerceaux, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO