

J+S-Kids – Courir et sauter: Avalanche

Au cours de cet exercice, les enfants entraînent la vitesse et leur capacité à réagir à un signal donné.



Les enfants se placent sur une ligne en position de départ, le regard dirigé vers l'arrière. Lorsque la balle roulée par le moniteur franchit une ligne donnée, tous démarrent en même temps.

Variante

Par deux: A fait rouler une balle entre les jambes de B, qui se tient prêt au départ. Dès que la balle franchit ses jambes, B sprinte pour rattraper la balle.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO