

J+S-Kids – Courir et sauter: Bobsleigh

Cet exercice de course a pour objectif de renforcer et améliorer la phase de poussée tout en continuant l'apprentissage des mouvements de base de la discipline.



Deux équipes se placent chacune derrière un gros tapis. Au signal, elles le poussent le plus vite possible le long d'un parcours.

Variantes

plus difficile

- Sprinter à la montée.
- Pousser un chariot de tapis.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO