

J+S-Kids – Grimper et prendre appui: Perches à gogo

Cet exercice permet de connaître au moins une manière de grimper aux perches et de redescendre de manière sûre et économique.



Grimper aux perches et se laisser glisser pour redescendre.

Variantes

- Grimper à quatre pattes le long des perches inclinées.
- Grimper à une perche (verticale ou inclinée).
- Monde à l'envers: se tenir à deux perches et effectuer un demitour pour se retrouver la tête en bas.
- Grimper à deux perches en se balançant, puis sauter sur des tapis disposés par terre. Attention: ne pas grimper trop haut pour pouvoir atterrir en toute sécurité!
- Si disponible: cadre suédois.

Matériel: Perches, évent. cadre suédois

Consigne de sécurité: Installer des tapis par terre et délimiter un périmètre interdit d'accès pendant l'exercice.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO