

J+S-Kids – Grimper et prendre appui: Comme des singes

Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à traverser les espaliers transversalement sans toucher le sol, avec des mouvements sûrs et économiques.



Les enfants traversent les espaliers en grim pant comme des singes; en chemin, ils cueillent des bananes (sauteurs accrochés à différentes hauteurs).

Variantes

plus difficile

- Les enfants grimpent en passant à travers des cerceaux fixés horizontalement ou verticalement aux espaliers (avec des cordes ou des dispositifs ad hoc).
- Ils effectuent la traversée dos aux espaliers.
- Ils grimpent par deux «encordés» (chacun tient le bout de la corde dans la main, mais sans l'attacher!).

Matériel: Espalier, évent. cordes et cerceaux



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO