

J+S-Kids – Grimper et prendre appui: Acrobaties aériennes

Cet exercice vise deux objectifs: s'établir à l'appui sur différents engins et renforcer la musculature de soutien.



Les enfants s'établissent à l'appui à la barre fixe, au trapèze (anneaux) et aux barres parallèles et exécutent de petites acrobaties.

Variantes

plus facile

- En appui à la barre fixe, passer les jambes l'une après l'autre par-dessus la barre pour s'asseoir, puis revenir à l'appui.
- Barres parallèles: marcher à quatre pattes en avant, de côté et à reculons sur les deux barres.
- Trapèze: s'établir à l'appui (en sautant ou en grimpant) et se balancer ou exécuter des acrobaties.

plus difficile

- Barres parallèles: se déplacer en appui.
- Barres parallèles: s'établir à l'appui et se balancer.

Matériel: Différents engins (reck, barres, trapèze)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO