

J+S-Kids – Gymnastique: Leçon 5 «Saut à la corde avec de longues cordes»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent à sauter avec de longues cordes. Ils acquièrent les habiletés techniques pour sauter par-dessus la corde ainsi que le maniement de la corde.



[J+S-Kids – Gymnastique: Leçon 5 «Saut à la corde avec de longues cordes» \(pdf\)](#)

Source: [J+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO