Anneaux: Trapèze géant

Cet exercice en groupe permet aux élèves de développer la coopération et le sens du rythme.

Fixer un banc aux anneaux, la partie étroite vers le haut. Quatre élèves y prennent place et se balancent. Quel groupe réussit le mieux à se mettre en mouvement?

Variante

plus difficile

Idem, en se tenant debout. Prévoir des aides à chaque extrémité pour éviter que le banc ne balance trop lorsque les élèves descendent

Matériel: Bancs

Attention: Une paire d'anneaux en mouvement peut supporter une charge de 2,0 kN, soit un poids maximal de 200 kg, banc suédois y compris.

Source: Stucki, K., Bechter, B., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 11/2005: Anneaux. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO