

Anneaux: Tapis volant

Les anneaux sont d'excellents supports pour former différentes balançoires. Durant cet exercice, les élèves développent la sensation de balancer.



Former une balançoire librement, de différentes manières.

Variante

plus difficile

S'échanger un ballon, tout en se balançant. Quel groupe réussit 10 passes?

Matériel: Cordes à sauter, petits tapis

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