

Anneaux: Jane

Cet exercice favorise la créativité aux anneaux et renforce la musculature du haut du corps.



Attacher deux cordes. En suspension à la corde (ou encore assis, debout sur les nœuds), se balancer et créer des figures «artistiques». Exemple: monter à la chandelle.

Matériel: Corde

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