

Anneaux: Chimpanzés

Cet exercice sert à renforcer la musculature des épaules et du tronc, améliorer l'agilité et la capacité de différenciation.



Les élèves traversent la forêt de lianes, du premier au dernier anneau, sans toucher le sol. S'élaner d'un élément de caisson pour donner une petite impulsion au départ.

Variante

Sous forme de concours (vitesse) ou avec le moins d'anneaux possibles.

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