

Vitesse – Bases: Tel est pris

Qui remporte la chasse? Quatre joueurs se poursuivent dans un ordre défini. Cet exercice entraîne la capacité de réaction et d'accélération sur un terrain déterminé.

Les joueurs A, B, C et D trottinent à l'intérieur du terrain. Au signal, A court après B qui poursuit C qui court après D qui poursuit A! Qui remporte la chasse? Les vainqueurs de chaque groupe se retrouvent sur un autre terrain pour une nouvelle chasse.

Indications: Attention aux collisions! Prévoir des terrains assez grands.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO