

Agrès – Anneaux: Force à l'appui

Un exercice de renforcement et de coordination: les pieds crochés dans des anneaux, les enfants déplacent des balles d'un cerceau à l'autre.



En position d'appui facial, les pieds crochés dans les anneaux. Transporter des balles de tennis d'un cerceau à l'autre (écart entre les cerceaux: 3 à 4 mètres).

Variantes

- Même position de départ. Reculer lentement avec les mains le plus loin possible, jusqu'à l'appui renversé, et revenir à la position de départ. Avec aide d'un partenaire.
- Toujours en appui facial, effectuer deux tours complets sur les mains, une fois à gauche, une fois à droite.

Matériel: Cerceaux, balles de tennis

Source: Harder, C., Markmann, M. (2006) Cahier pratique «mobile» 17/2006: Agrès autrement.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO