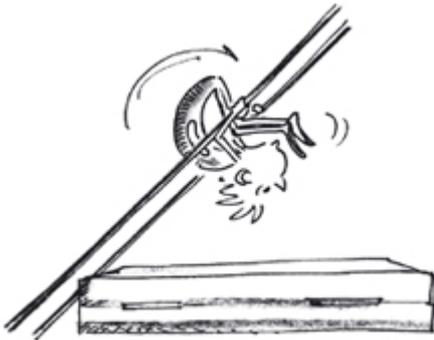


Agrès – Perches: Cabrioles

Cet exercice aux perches favorise l'apprentissage de la roulade arrière. Les enfants améliorent entre autres leur orientation dans l'espace.



Sauter et s'accrocher aux barres. Tourner en arrière et se laisser tomber sur le tapis.

Variante

Crocher un objet entre les pieds, sauter en suspension et lancer l'objet dans un réservoir ou à un partenaire.

Matériel: Cordes à sauter, divers objets à transporter avec les pieds, réservoir

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