

Agrès – Mouton: Grosse fatigue

L'entraînement de l'équilibre peut être ludique. Durant cet exercice, un enfant essaie de garder les pieds sur un mouton secoué par deux camarades.



Renverser un mouton, de manière à ce que les pieds pointent vers le plafond. Un élève se place sur le mouton et essaie de garder l'équilibre. Deux adversaires bougent l'engin pour le déséquilibrer.

Variante

Idem sur une jambe.

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