

Agrès – Banc suédois: Dérapage contrôlé

Cet exercice d'équilibre reproduit les sensations de glisse ressenties sur la glace. A proposer à des enfants avancés et capables de rester concentrés.



Placer deux bancs l'un à côté de l'autre, avec des morceaux de tapis posés dessus. Prendre l'élan et sauter sur les tapis. Qui réussit à glisser jusqu'au bout du banc?

Matériel: Morceaux de tapis

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