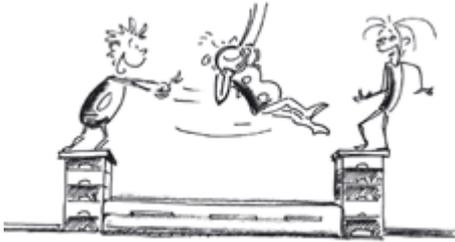


Agrès – Anneaux: Tarzan

Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à se réceptionner correctement. Par ailleurs, ils renforcent la musculature des bras et du tronc.



En suspension fléchie, passer d'un caisson à un autre. Quel groupe rejoint en premier sa position initiale?

Variante

plus difficile

Même position: transporter avec les pieds des objets et les «lâcher» dans un réservoir.

Matériel: Caissons, gros tapis, objets et 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