

Jeux de mains – Sport stacking: Tours en séries

Cet exercice se déroule sous forme d'estafette. Chaque enfant doit monter et démonter trois tours à trois: deux fois au sol, une fois sur un caisson.



Forme d'estafette. Chaque équipe de quatre joueurs fait face à un caisson placé dix mètres devant elle, avec une formation de gobelets en «3-3-3». Sur le chemin se trouve au sol un autre empilement «3-3-3».

Le premier joueur s'élançe, monte et démonte la formation au sol, puis celle sur le caisson. Au retour, il fait de même avec les gobelets au sol et passe enfin le relais au suivant. Etc.

Variante

Les joueurs impairs montent les tours, les pairs le démontent.

Matériel: Caisson

Source: Ziegler, C., Wieland, D., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 21/2006: Jeux de mains. Macolin: Office fédéral du sport OFSPO..



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO