

Agrès – Banc suédois: Pas de géant

Objectif de cet exercice: se déplacer sur un banc accroché à des anneaux. Outre de l'équilibre, une bonne dose de courage est nécessaire.



Accrocher le banc aux anneaux, la partie étroite vers le haut. Monter et descendre tout en gardant l'équilibre.

Variante

Ajouter différentes tâches comme dribbler, reculer de deux pas, etc.

Matériel: Anneaux, tapis, ballons

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