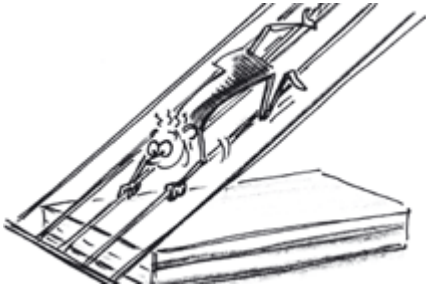


Agrès – Perches: Sur l'arête

Cet exercice mêlant adresse et force se déroule sur des perches inclinées. Les enfants essaient de prendre un maximum de hauteur.



Disposer les barres de manière oblique. Assurer la place avec des gros tapis. Grimper en marchant sur une ou deux barres. Définir une hauteur maximale à ne pas dépasser.

Variantes

plus difficile

- Dessiner avec de la bande adhésive ou des sautoirs la route à emprunter à travers les barres.
- Qui réussit à monter les pieds devant?

Matériel: Gros 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