

Entraînement avec engins – Grille de coordination: Déménagements

Il est tout à fait possible de combiner sauts et équilibre au cours d'un même exercice. Différents objets se prêtent bien à cette fin.



Transporter ou garder divers objets en équilibre tout en sautant. Préparer du matériel que les enfants pourront tester: petits sacs de sable, balles diverses, cailloux, bâtons.

Variantes

plus difficile

- Sauter avec une balle ou un objet serrés entre les jambes ou en équilibre sur une main, sur la tête, etc.
- Lancer une balle en l'air avant de sauter et la rattraper en vol avant d'atterrir.

Matériel: Grille de coordination, petits sacs de sable, diverses balles, cailloux, bâtons, etc.

Source: Baumann, E., Baumann, H., Hunziker, R. (2007). «mobile» 5/2007, p. 29-31



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO