

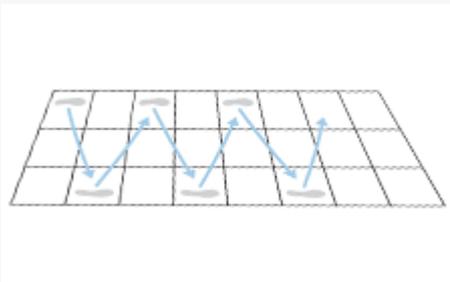
Entraînement avec engins – Grille de coordination: Slalom géant

Au cours de cet exercice, les enfants doivent effectuer une suite de sauts donnée, en respectant des règles clairement établies. L'enfant qui se trompe laisse sa place au suivant.



Sauts à pieds joints en zigzag. Départ au milieu de la première case, sauter à gauche, un pied de chaque côté de la ligne extérieure, puis retour au milieu à la case suivante. Ainsi de suite. Slalom spécial: d'un seul côté avec saut intermédiaire dans la case suivante.

Variantes



plus difficile

- Sur un pied uniquement. Ou saut de côté sur une jambe, saut dans la case suivante à pieds joints, etc.
- Sauts en zigzag d'une jambe à l'autre. Poussée maximale en hauteur et en longueur. Moduler la longueur du saut en fonction de ses capacités. Variante: exécuter différentes combinaisons de sauts (par ex. droite-droite, gauche- gauche, sauts croisés)(voir 2e illustr.).

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