

sauts de côté et sauts vers l'avant. Forte poussée à chaque saut. Combiner différents sauts (par exemple en zigzag, deux en avant, un en arrière) en variant la longueur (voir 3e illustr.).

Matériel: Grille de coordination, papier collant ou craie (exercice de base), balle de jonglage ou caillou (variante 1)

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