

Entraînement avec engins – Grille de coordination: Marelle

Cet exercice s'inspire des principes du jeu de la marelle. Les sportifs doivent atteindre une case définie en respectant un ordre de marche.



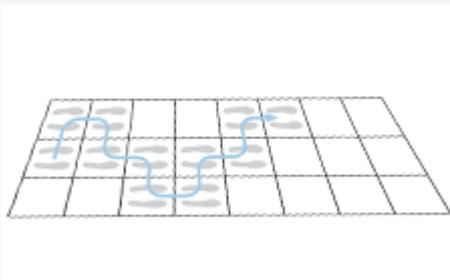
Diviser deux cases avec du papier collant ou de la craie; la dernière case forme l'enfer. On commence depuis la terre. Sauter dans les cases dans un ordre précis avec la suite correcte de pas (sur un/deux pieds, selon les règles que l'on a définies). Celui qui atterrit en enfer ou sur le bord de la grille est éliminé.

Variantes

- Avec un objet qu'on lance (balle de jonglage, caillou): commencer à la case 1. Sauter toujours par-dessus la case occupée.
- Traverser la grille en avançant de deux cases et en reculant d'une. A combiner éventuellement avec des séries de chiffres à énoncer dans l'ordre ou à rebours. Pour simplifier, on peut inscrire les chiffres dans les cases (voir 2e illustr.).



plus difficile



- Sauts à pieds joints de case en case. Commencer dans le couloir du milieu. Alternier

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