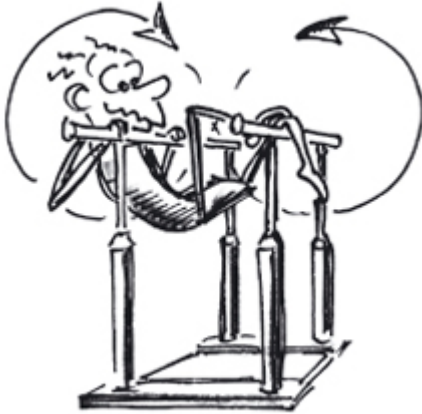


Agrès – Barres parallèles: Grand huit

Avec cet exercice, les enfants accumulent les expériences aux barres parallèles. Ils améliorent en même temps leur coordination et leur force.



S'enrouler autour des barres de manière à dessiner un huit, sans toucher le sol.

Variante

Monter les deux barres le plus haut possible. A l'aller, marcher accroupi, au retour, se suspendre par les mains et traverser sans toucher le sol.

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