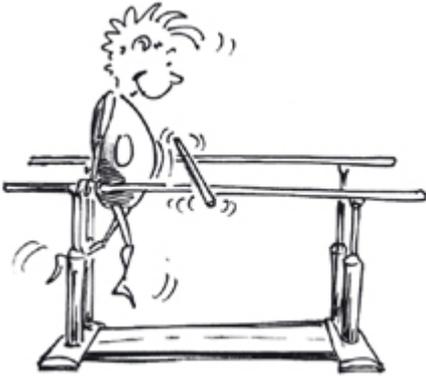


Agrès – Barres parallèles: Traversées

Les enfants expérimentent divers modes de déplacement sur les barres parallèles. Grâce à cet exercice, ils améliorent leur capacité de coordination.



Traverser les barres de différentes manières: à quatre pattes, sur les pieds, latéralement, en position dorsale, etc. Les élèves proposent leurs solutions.

Variantes

plus difficile

- En appui sur les barres, transporter un objet avec les pieds. Plus facile: avancer en roulant sur le ballon lourd.
- Poser une canne suédoise perpendiculairement aux barres et avancer en appui en la poussant.

Matériel: Divers objets à transporter, ballons lourds, cannes suédoises

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