

Agrès – Barre fixe: Singeries

Suspendus à la barre fixe, les enfants exécutent différentes tâches. Seul ou à deux, ils profitent de cet exercice pour améliorer la force des bras et la coordination.



En suspension, lancer ou shooter différents objets sur des cibles.

Variantes

- Se suspendre à une main. Avec la main libre, échanger une balle avec un partenaire.
- Duel dans les airs, sans coups de pied! Qui force son adversaire à lâcher prise?

Matériel: Ballons, divers objets à frapper avec le pied, cibles

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