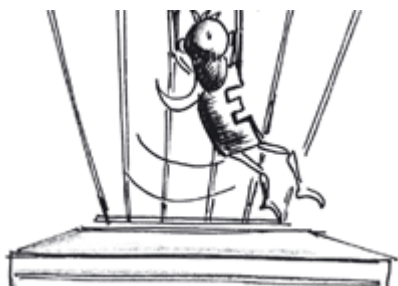


Agrès – Perches: Pendule

Les perches exigent généralement de la force et de l'agilité de la part des enfants. Cet exercice ne déroge pas à cette règle.



Se balancer latéralement d'une barre à l'autre pour traverser. Avec le corps tendu ou les jambes pliées.

Variante

plus difficile

Traverser en slalomant entre les barres, tout en restant suspendu

Matériel: Gros tapis

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