

Anneaux: Tarzan

Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à se réceptionner correctement. Par ailleurs, ils renforcent la musculature des bras et du tronc.



S'élaner du caisson et sauter sur le tapis, en lâchant les anneaux au point mort.

Variante

plus difficile

Se balancer de caisson à caisson en suspension fléchie.

Matériel: Caissons, gros tapis

Source: Stucki, K., Bechter, B., Hunziker, R. (2005) Cahier pratique «mobile» 11/2005: Anneaux.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO