

# 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**