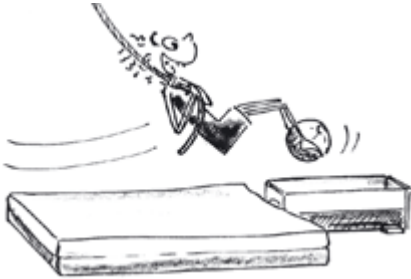


Agrès – Corde: Haut le pied

A la faveur de cet exercice, lors duquel une cible doit être touchée, les enfants apprennent à gérer l'amplitude de leurs mouvements à la corde.



Départ du caisson, avec un objet entre les pieds. S'élaner et viser une cible (quilles, éléments de caisson, cerceaux, etc.). Sur cinq essais, qui réussit le plus de points?

Variante

plus difficile

Idem mais en sens inverse: partir du caisson sans rien et revenir avec un objet entre les pieds.

Matériel: Gros tapis, divers objets à transporter, cibles (caissons, quilles, etc.)

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