

J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 16 «De la course d'obstacles à la course de haies»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent à franchir les haies de manière coordonnée avec un mouvement marqué vers l'avant et un ramener de la jambe d'impulsion.



[J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 16 «De la course d'obstacles à la course de haies»](#)

Source: [J+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO