

Athlétisme – Haies: Besoin canin

Une bonne mobilité est indispensable pour franchir des obstacles. Cet exercice permet d'augmenter l'amplitude des mouvements de la hanche.



A quatre pattes, imiter le chien qui lève la patte pour faire ses besoins. Changer de jambe.

Variantes

- Tout en avançant, lever la jambe chaque troisième pas.
- Les élèves forment une colonne en se tenant par les chevilles. Ils avancent et lèvent la patte tous en même temps.

plus difficile

- Idem en position d'appui facial (renforcement).

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO