

Athlétisme – Haies: Glisser sur une balle

Cet exercice est effectué avec une balle de gymnastique. Il améliore la mobilité et l'équilibre.



Au moyen de foulées de passage de haies, glisser sur de grosses balles de gymnastique.

Matériel: Balles de gymnastique

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO