

J+S-Kids – Sports de montagne: Leçon 4 «Escalade en salle de bloc 3»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent à déplacer leur corps dans la dimension verticale et à charger correctement les bras.



[J+S-Kids – Sports de montagne: Leçon 4 «Escalade en salle de bloc 3» \(pdf\)](#)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO