

Athlétisme – Haies: Triple foulée

Cet exercice – également possible sous forme de concours – est à organiser lors d'un entraînement des haies sur la piste d'athlétisme.



Courir par-dessus de petits obstacles (cartons, cônes, petites haies) et passer le témoin à l'élève suivant. Installer les obstacles de manière à permettre un rythme de trois pas (4 contacts au sol).

Matériel: Haies, cônes

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO