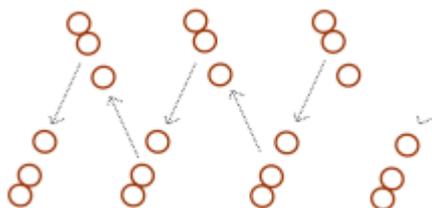


## Athlétisme – Disque: Zigzag

Au cours de cet exercice, les élèves entraînent la technique de rotation 2/2. De plus, ils améliorent leur qualité d'orientation.



Chaque enfant marche d'un arrangement de pneus à l'autre; il y effectue une rotation dans le premier cerceau et doit s'immobiliser dans les deux derniers.

**Indication:** Le poids repose sur la jambe arrière.

**Matériel:** Cerceaux ou pneus de vélo

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**