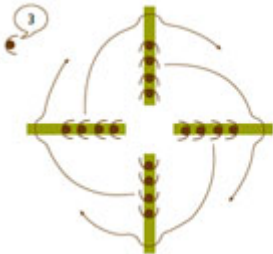


Athlétisme – Haies: Carrousel

Grâce à cet exercice, les élèves apprennent à passer rapidement par-dessus des obstacles. Leur technique de course et leur musculature sont aussi améliorées.



Quatre équipes sont assises sur quatre bancs disposés en étoile. Les coureurs sont numérotés, le plus petit numéro étant proche du cœur. A l'appel d'un numéro – «trois» par exemple – les enfants concernés s'élancent, franchissent les bancs à leur extrémité et reprennent leur place au plus vite. Le coureur le plus rapide engrange un point pour son équipe.

Matériel: Bancs

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO