Athlétisme – Haies: Changement de rythme

Durant cet exercice, les enfants franchissent des obstacles placés à des intervalles variables. L'objectif est l'entraînement du rythme.

Maintenir un rythme constant (pas à pleine vitesse) durant la course par-dessus les obstacles. Changer de jambe si nécessaire. 2 x 5 passages.

Indication: Aménager des espaces qui permettent un intervalle de trois contacts au sol afin de travailler le passage avec les deux jambes.

Matériel: Haies, cônes

Source: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO