

Athlétisme – Haies: Chasse haute

Au cours de cet exercice, les élèves entraînent leur vitesse de course par-dessus des obstacles et améliorent leur orientation dans l'espace.



Différents obstacles sont répartis sur le terrain: bancs, haies, cartons, etc. Deux à trois chasseurs poursuivent les lièvres. Les chasseurs doivent contourner les obstacles tandis que les lièvres peuvent passer par-dessus. Le lièvre touché s'accroupit et est libéré si un camarade réussit à l'enjamber. Les chasseurs réussiront-ils à immobiliser tous les lièvres?

Variante

plus difficile

Pour qu'un lièvre soit libéré, trois camarades doivent l'enjamber.

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO