

Athlétisme – Haies: Rallye de chariot de tapis

Au cours de cet exercice, l'accent est mis sur une exécution correcte du mouvement de ramener de la jambe dans la direction de course.



Se tenir au chariot, passer la jambe de poussée par-dessus les haies et toucher la barre du chariot avec le genou avant de poser la jambe.

Variante

plus difficile

Tenir la perche devant.

Matériel: Chariot de haies, haies, témoins

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO