

Athlétisme – Perche: Tourner les fromages

L'objectif de cet exercice est de renforcer la musculation et d'inclure le matériel déjà sorti dans le jeu.



Deux équipes, chacune se voit attribuer un côté de tapis. Disposer 2-4 tapis de plus qu'il n'y a de participants; la moitié sont à l'envers. L'objectif est de comptabiliser le plus grand nombre de tapis avec le côté correspondant vers le haut, pendant un laps de temps donné.

Matériel: Tapis

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO