

Athlétisme – Perche: Orang-outang

Dans cet exercice, les élèves se suspendent à la perche et ramènent leurs pieds vers la barre.



Utiliser la perche comme barre fixe. 4 à 6 enfants tiennent la perche. De la position suspendue à la perche, essayer de ramener les pieds vers la barre. Environ cinq répétitions, puis changer.

Variante

plus difficile

Effectuer une montée du ventre à la barre.

Matériel: Perches

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO