

Athlétisme – Perche: Sauts sur le gazon

Au cours de cet exercice, les enfants sautent à la perche et se laissent porter. Ils renforcent ainsi le sentiment de sécurité.



Après 3-4 pas d'élan, piquer la perche dans le gazon et se laisser porter. Prêter attention à ce que le bras placé au sommet soit tendu.

Indication: Attention! Les perches peuvent «tourner». Maintenir une distance suffisante entre les groupes.

Matériel: Perches

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO