mobilesport.ch

Athlétisme - Perche: Sauter à la perche

Durant cet exercice, l'élève essaie de sauter à la perche par-dessus un élastique en partant d'un caisson. Il gagne ainsi en assurance.

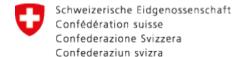


Avec la perche, s'élancer du caisson, franchir un élastique moyennement tendu et atterrir sur le tapis.

Indication: L'enseignant reste près de la perche. Attention à la distance latérale!

Matériel: Perches, gros tapis, caisson, supports avec élastique

Source: J+S-Kids



Office fédéral du sport OFSPO