

Athlétisme – Perche: Bal des sorcières

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à sauter «dans la perche».

Tenir la perche droite devant soi, les bras tendus. Après trois à cinq pas d'élan, piquer la perche dans le sable ou dans l'herbe puis sauter «dans la perche», une jambe passant à droite, l'autre à gauche.

Matériel: Perches, fosse de saut en longueur ou gazon, cerceaux

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO