

Athlétisme – Perche: Haut les pieds

Cet exercice permet aux enfants d'entraîner le mouvement de renversement après l'appel. Ils essaient de franchir la corde en faisant un demi-tour.



Après un bref élan, l'élève pique sa perche dans le cerceau posé dans le sable, passe son corps d'un côté de la perche, relève les pieds et essaie de franchir la corde (tenue par ex. par des élèves) avec un demi-tour.

Matériel: Perches, cerceaux ou pneus de vélo, corde

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO