

Athlétisme – Perche: Spiderman

Cet exercice aide les enfants à gagner en courage. Ils apprennent aussi à piquer correctement la perche et à la contrôler.



Placer un tapis devant le mur représentant la zone de piquer. Les élèves sautent à la perche en direction du mur et restent collés avec les pieds contre le mur telle une araignée.

Matériel: Perches, tapis

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO