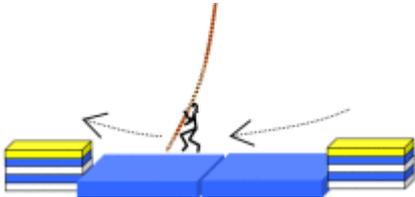


Athlétisme – Perche: Tarzan

Au cours de cet exercice, les élèves se balancent de caisson en caisson. Ils expérimentent le mouvement de pendule et améliorent leur musculature.



Les élèves se balancent aux anneaux ou à la corde d'un caisson à l'autre.

Variante

plus difficile

Se balancer en position d'orang-outang (les pieds vers les mains).

Matériel: Anneaux ou corde, tapis, 2 caissons

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO