

Athlétisme – Disque: Relais

Au cours de cet exercice sous forme d'estafette, les élèves apprennent la technique de rotation 2/2 et le déplacement du poids du corps sur la jambe arrière.



Deux coureurs s'affrontent. Lequel pose en premier les pieds dans les deux derniers cerceaux (après une rotation dans le premier cerceau) et regagne l'arrivée?

Matériel: Cerceaux, piquets

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO