

Athlétisme – Disque: A couvert

L'objectif de cet exercice est d'apprendre aux enfants à lancer le disque sans incliner le haut du corps en avant.



Lancer le pneu de vélo par-dessus un caisson, en direction d'une cible. Préparer plusieurs postes.

Matériel: Caissons, pneus de vélo, cerceaux

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO