Athlétisme – Disque: Transport de pneus

Cet exercice sous forme d'estafette permet aux enfants d'entraîner aussi bien la vitesse que la coordination.

Chaque groupe essaie de transporter un certain nombre de pneus de A à B puis de B à A (les pneus sont enfilés sur les piquets). Si le piquet tombe, l'élève doit revenir sur ses pas et le remettre debout. Un seul pneu par trajet.

Matériel: Pneus de vélo, piquets

Source: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO