

Athlétisme – Perche: Roulade arrière

Cet exercice peut être organisé sous forme de poste secondaire lors d'un entraînement de saut à la perche. Son objectif est d'améliorer la réception sur le tapis.



Réaliser des roulades en arrière sur un tapis ou une pelouse.

Variante

plus difficile

Effectuer un streuli (élan et appui tendu renversé).

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO