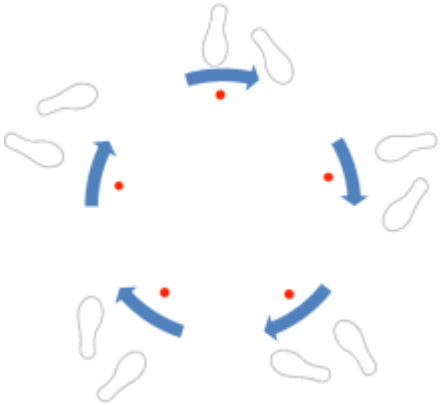
Athlétisme – Perche: Garde à vous!

Ecouter attentivement et réagir rapidement sont essentiels dans cet exercice. En outre, les élèves se familiarisent avec la perche.



En cercle, les élèves tiennent chacun une perche en équilibre devant eux. Au signal, ils la lâchent et récupèrent celle de leur voisin de gauche ou de droite.

Variante

plus difficile

Lorsque cela fonctionne, agrandir le cercle – et par conséquent la distance à parcourir – pour solliciter la vitesse.

Matériel: Perches

Source: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO