

Athlétisme – Perche: Je vole!

Avec cet exercice, les enfants améliorent leur qualité d'équilibre. Ils se laissent porter par la perche et passent de tapis en tapis.



Passer de tapis en tapis à l'aide d'une perche. La perche doit être piquée sous les tapis.

Indication: Attention! Les perches peuvent légèrement «tourner».

Variante

plus difficile

Accélérer sur la plante des pieds.

Matériel: Tapis, perches, cônes

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO