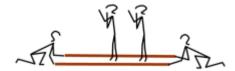
mobilesport.ch

Athlétisme - Perche: Pantins

L'objectif de cet exercice est d'entraîner la force explosive et le rythme. Egalement possible lors de l'échauffement.



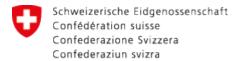
Deux enfants agenouillés tiennent deux perches à même le sol par leurs extrémités. Un à trois enfants sont debout, une jambe sur chaque perche. A un rythme régulier, les perches sont légèrement soulevées, puis écartées d'une distance d'environ 1m.

Variante

Changer le rythme.

Matériel: Perches

Source: J+S-Kids



Office fédéral du sport OFSPO