

Athlétisme – Disque: Cyclone

Dans cet exercice, les enfants améliorent l'orientation et l'équilibre. Ils entraînent également la technique de rotation.



Lancer avec le bras droit

Lancer avec le bras gauche

Le pied correspondant à la main «faible» est placé dans le premier cerceau. Après une rotation autour de l'axe longitudinal, l'enfant essaie de s'immobiliser dans la paire de cerceaux suivante, avec les bras écartés (sans lancer).

Matériel: Cerceaux

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO