

Athlétisme – Disque: Garçon de café

Cet exercice – jeu du chasseur – est idéal pour l'échauffement. Les enfants se familiarisent avec le disque.

Jeu du chasseur sur un terrain gazonné. Tous les enfants tiennent un disque (0,5 ou 0,75 kg) sur la main comme un plateau à servir. Si le plateau tombe, l'enfant devient automatiquement chasseur.

Matériel: Disques

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO