

# Unihockey – Mise en train: Jardin de cannes

Cet exercice alterne course et défi d'équilibre. A un signal donné, les enfants posent leur canne à la verticale sur le sol et lâchent brièvement prise.



Les enfants courent librement dans la salle. Au signal, ils posent leur canne verticalement sur le sol, en équilibre, avant de la reprendre pour poursuivre leur course.

## Variante

Les joueurs se passent la canne de différentes manières.

**Matériel:** Une canne par enfant

---

Source: [Reto Balmer, responsable de la formation chez swiss unihockey](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**