

Athlétisme – Perche: Parcours forestier

Au cours de cet exercice, les enfants utilisent tout ce qu'il trouve dans la forêt pour construire un circuit en zigzag. Ils marchent sur des perches sans toucher le sol.



Se déplacer en équilibre sur un parcours composé de perches et d'éléments de la forêt.

Indication: Attention! Les perches peuvent se tourner.

Variante

plus difficile

Marcher sur la plante des pieds.

Matériel: Perches en bois

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO