Pour les enfants – Course/Saut/Lancer: Leçon 5 «Sauter en hauteur»

Au cours de cette leçon, les enfants sautent vers le haut avec une extension complète du corps et améliorent ainsi la force des pieds, soit la base pour tous les sauts en athlétisme.

J+S-Kids – Course/Saut/Lancer: Leçon 5 «Sauter en hauteur»

Source: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO