

Pour les enfants – Tir sportif: Leçon 5 «Equilibre»

Au cours de cette leçon, les enfants apprennent à viser avec précision en position instable et à exécuter un déclenchement de coup optimal. Pour y parvenir, ils doivent entraîner l'équilibre et améliorer la stabilité du tronc.



[J+S-Kids – Tir sportif: Leçon 5 «Equilibre» \(pdf\)](#)

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO