

Athlétisme – Haies: Marcher dans les gouilles

Les objectifs de cet exercice sont une pose réactive du pied et une reprise rapide de la course, deux aspects essentiels de la course de haies.



Marcher sur les tapis, représentant des flaques d'eau. Chaque enfant essaie en passant dessus de «faire gicler fortement de l'eau sans se mouiller». Un seul contact sur le tapis.

Matériel: Tapis

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO