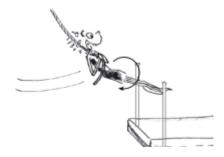
mobilesport.ch

Athlétisme - Perche: Tarzan par-dessus l'élastique

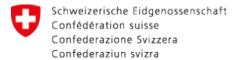
Au cours de cet exercice, les élèves s'entraînent à franchir des obstacles comme Tarzan. Après un mouvement de pendule et un demi-tour, ils passent par-dessus l'élastique.



Passer d'un caisson à l'autre en se balançant aux anneaux ou aux cordes. A la fin du balancer, les Tarzans franchissent un élastique placé en hauteur devant le gros tapis. Pour cela, ils propulsent ses jambes vers le haut, se repoussent avec les bras et effectue un demi-tour pour franchir l'élastique en position ventrale.

Matériel: Anneaux ou cordes, caissons, supports avec élastique, gros tapis

Source: J+S-Kids



Office fédéral du sport OFSPO