

Athlétisme – Disque: 360°

Au cours de cet exercice, les enfants sautent de tapis en tapis en faisant un demi-tour sur eux-mêmes. Ils améliorent ainsi leur rotation.



Courir librement. Prendre l'élan sur un tapis et effectuer un tour complet sur son axe, puis continuer à courir. Les enfants tournent dans la direction qu'ils préfèrent; celle-ci correspond souvent à la direction du lancer en rotation.

Matériel: Tapis

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO