

Pour les enfants – Athlétisme: Leçon 19 «Des multibonds au triple saut»

Au cours de cette leçon, les enfants sont initiés aux bases techniques du triple saut. Il s'agit ici de travailler avec des postes annexes (exercices connus) pour assurer une certaine intensité.



J+S-Kids – Athlétisme: Leçon 19 «Des multibonds au triple saut»

Source: J+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO