Pour les enfants – Course/Saut/Lancer: Leçon 4 «Sauter en longueur»

Au cours de cette leçon, les enfants étoffent leur répertoire de sauts, travaillent sur le rythme final de l'impulsion (tam-ta-tam) et l'extension complète.

J+S-Kids – Course/Saut/Lancer: Leçon 4 «Sauter en longueur»

Source: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO