Athlétisme – Perche: Sauts en longueur à l'extérieur

L'objectif de cet exercice est d'améliorer la longueur du saut. Avec quelques pas d'élan et une extension complète, les enfants grappillent quelques centimètres.

Tenir la perche droite devant soi, les bras tendus. Après un bref élan, piquer la perche dans un cerceau posé dans le sable et sauter le plus loin possible dans la zone de points. Marquer le début de l'élan (env. 5m). Concours en groupes

Indication: Prêter attention à ce que le bras placé au sommet soit tendu.

Matériel: Perches, fosse de saut en longueur, cordes ou cônes, cerceaux

Remarque: Un exercice similaire peut être effectué en salle: Sauts en longueur en salle.

Source: J+S-Kids

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO