

S'échauffer: Course en ligne

Les élèves se déplacent sur les lignes de la salle en adoptant un style de course déterminé. Cet exercice peut aussi être réalisé avec une balle.

Traverser la salle en empruntant seulement les lignes. Chaque couleur de ligne correspond à un style de course. Exemples: rouge = course arrière; bleu = à quatre pattes; jaune = sautiller sur une jambe, etc. Les élèves suivent les lignes de manière à former des figures géométriques, des chiffres ou des lettres.

Variantes

Par deux: le premier ouvre la voie en faisant huit changements de ligne, le second reproduit le parcours.

plus difficile

- Tâche annexe: idem en dribblant (ballon de basketball), en tenant une balle de tennis sur le tamis de la raquette, en dribblant avec deux balles, en conduisant une balle avec les pieds.
- Chasse en ligne: les chasseurs (avec balle) poursuivent les lièvres et essaient de les toucher (sans lâcher le ballon).

Matériel: Event. ballons de basket, de football, balles de jonglage, équipement de tennis, etc.

Remarque: Un bon échauffement est indispensable avant toute activité coordinative exigeante (par ex: les jeux), mouvements extrêmes (lancers) et charges intensives (sauts). Une mise en train ludique appartient à chaque début d'entraînement ou leçon d'éducation physique. Event. ballons de basket, de football, balles de jonglage, équipement de tennis, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO