

Pause en mouvement – Devoirs: Gammes

Les élèves disposent de suffisamment de temps pour apprendre quelques exercices de coordination à la maison. Ils devraient arriver à maîtriser au moins le plus facile des trois degrés de difficulté. Lorsqu'ils y parviennent, on peut augmenter le degré de difficulté.

[Pause en mouvement – Devoirs: Gammes](#) (pdf)



[Cartes: Toutes les pauses en mouvement](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO