

Pause en mouvement – Devoirs: Zigzag

Les élèves s'exercent – à la maison – à réaliser un enchaînement de quatre mouvements croisés avec les bras.

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



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO