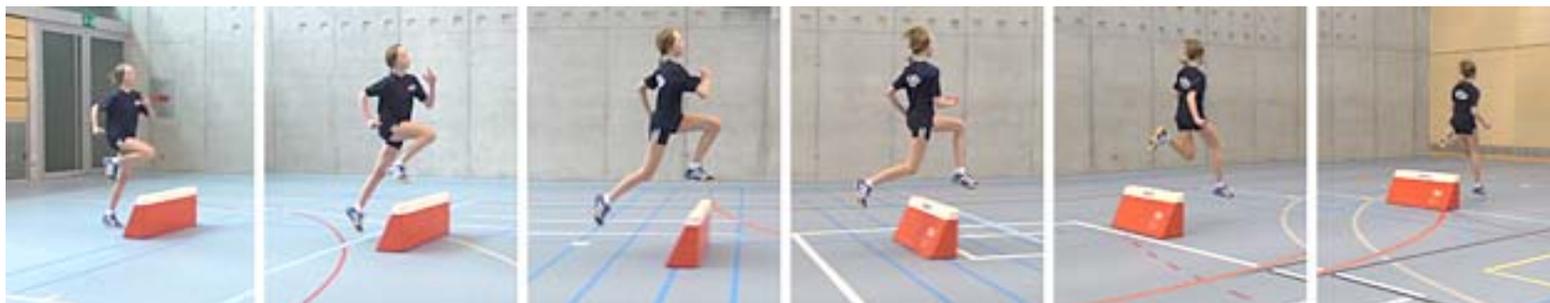


Tests d'athlétisme: Niveau 4 (U12/U14)



4.1 Course de haies

Le sujet testé franchit six haies ou éléments de caisson (60-70 cm de hauteur) avec 2/3/4/3/2 appuis au sol entre les obstacles (rythme 1/2/3/2/1). Attaquer avec la jambe gauche, puis avec la jambe droite.



Critères:

- Suite correcte des pas
- Course sur la plante des pieds
- Commencer une fois à gauche, une fois à droite

Remarques:

- Adapter l'écart entre les haies aux capacités des sportifs (recommandation: env. 2,50 m/4 m/6 m/4 m/2,50 m)
- Traversée en diagonale dans la salle, en laissant évent. tomber la dernière haie