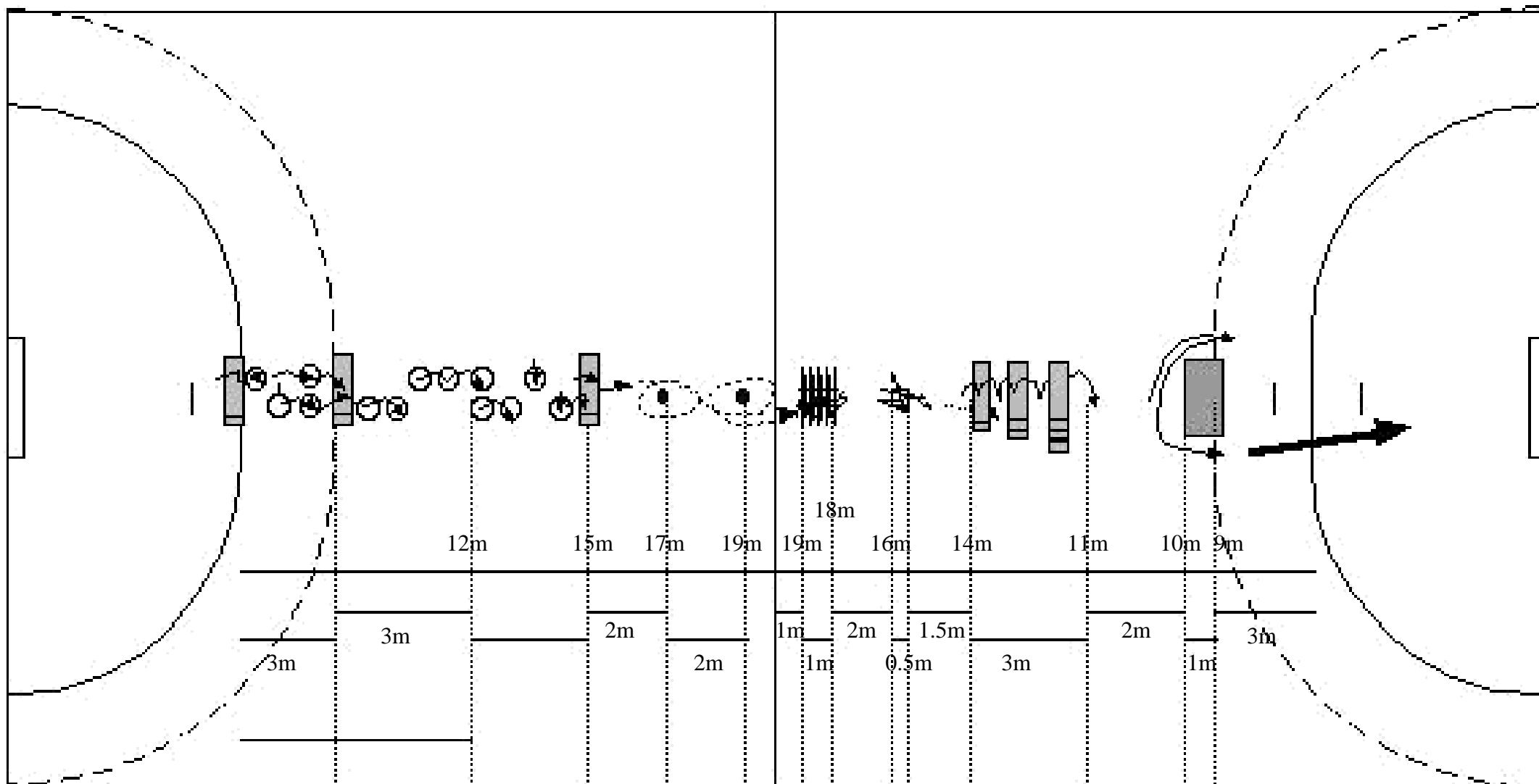




Parcours de coordination M15/M17

Vue générale





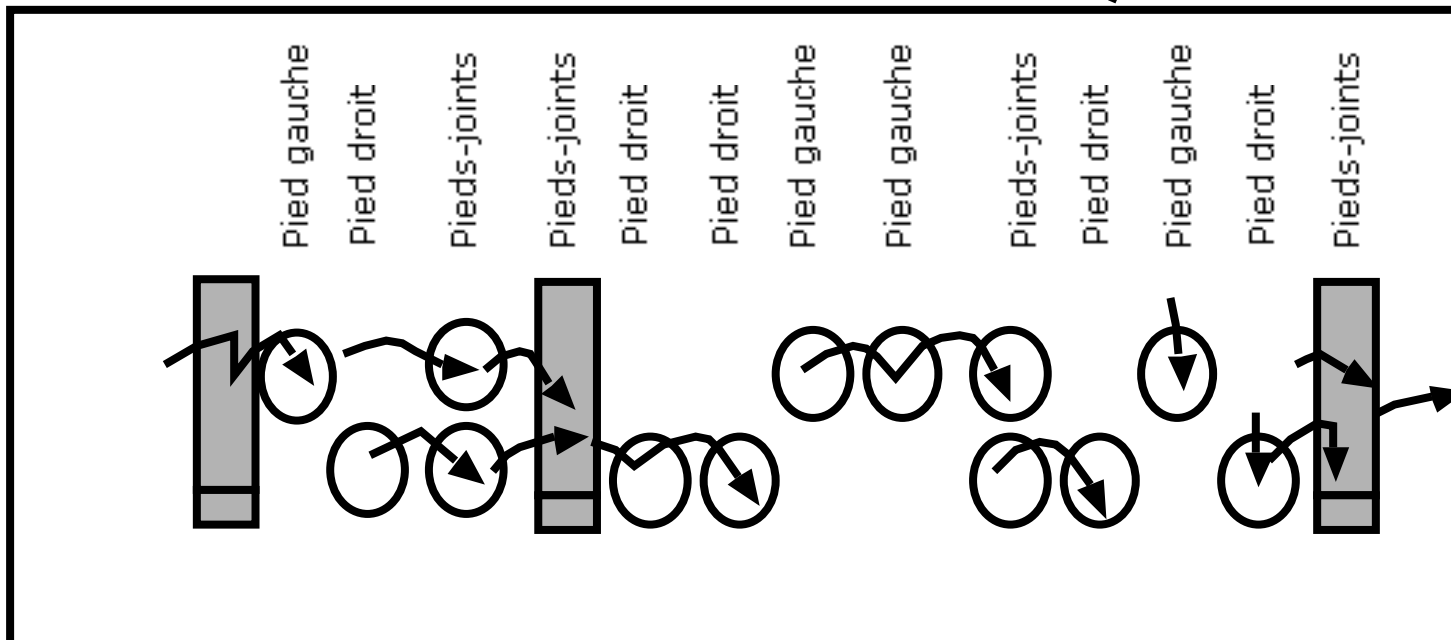
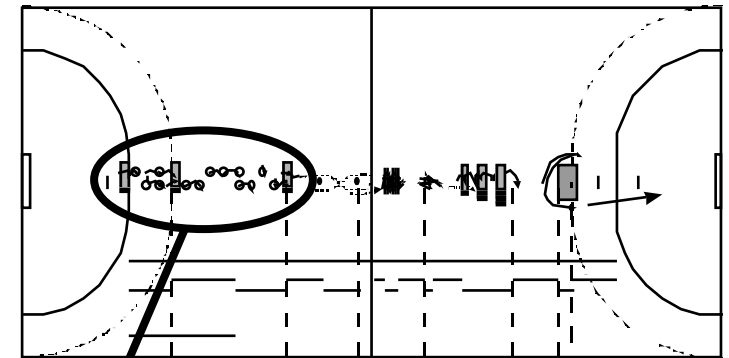
Parcours de coordination M15/M17

Détail des exercices

1

Combinaison de sauts

- départ devant le caisson suédois
- pieds-joints sur le caisson suédois
- pied gauche, pied droit, pieds-joints
- pieds-joints sur le caisson suédois
- pied droit, pied droit
- pied gauche, pied gauche, pieds-joints
- pied droit, pied gauche, pied droit
- pieds-joints sur le caisson suédois





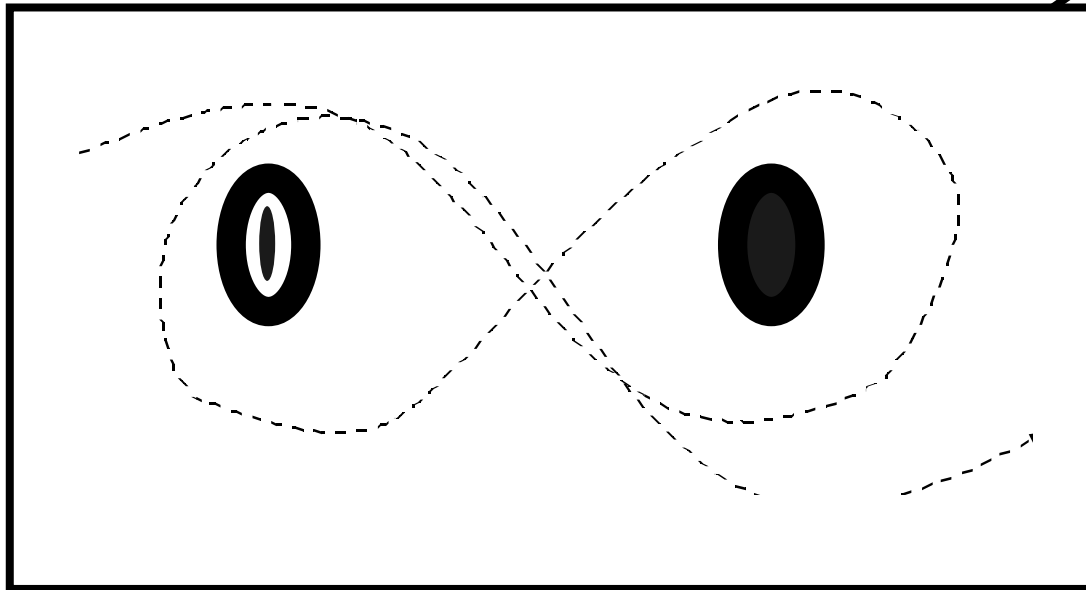
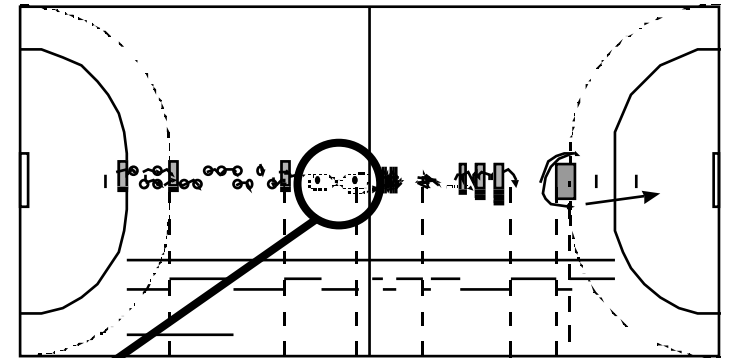
Parcours de coordination M15/M17

Détail des exercices

2

Slalom avec dribble

En commençant par la gauche, effectuer le slalom en dribblant toujours de la main extérieure.





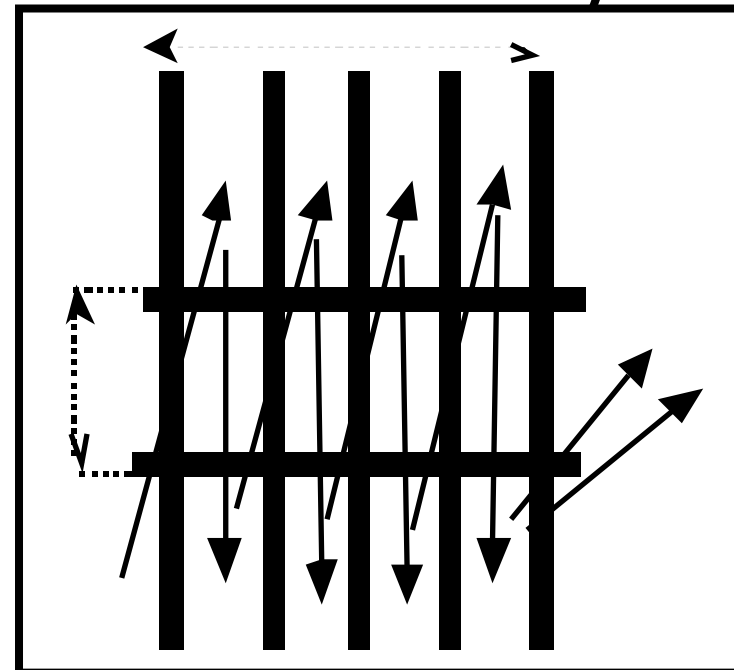
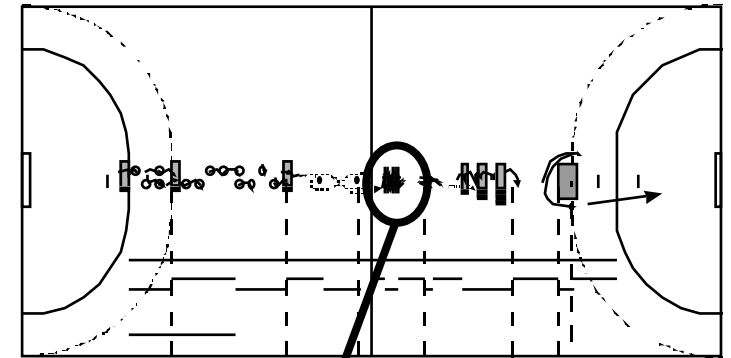
Parcours de coordination M15/M17

Détail des exercices

3

Sauts en croisant les jambes

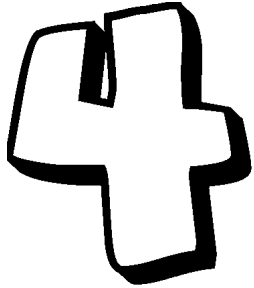
- 1 pied gauche
- 2 pied droit
- 3 pied gauche
- 4 pied droit
- 5 pied gauche
- 6 pied droit
- 7 pied gauche
- 8 pied droit
- 9 pied gauche
- 10/11 retomber à pieds-joints





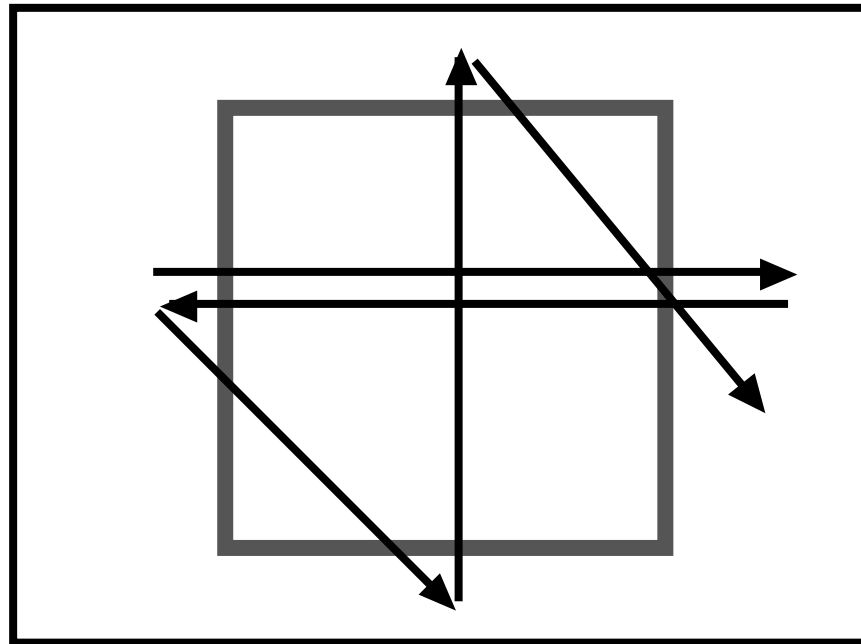
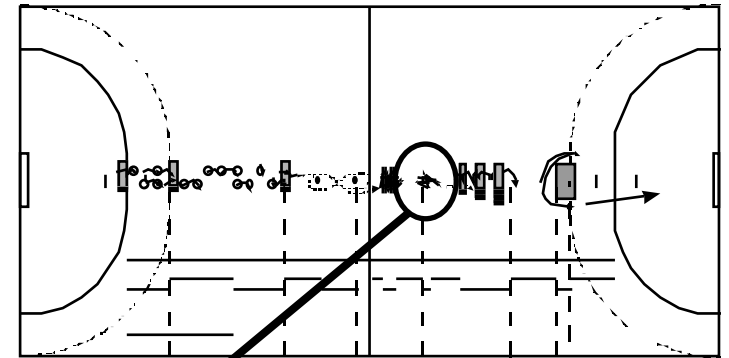
Parcours de coordination M15/M17

Détail des exercices



Sauts en carré à pieds joints

- 1 avant
- 2 arrière
- 3 en diagonale avant droite
- 4 latéralement à gauche
- 5 en diagonale avant droite





Parcours de coordination M15/M17

Détail des exercices

5

Sauts sur caissons suédois

- Saut sur 1 élément de caisson
- Saut au sol
- Saut sur 2 éléments de caisson
- Saut au sol
- Saut sur 3 éléments de caisson
- Saut au sol
- Feinte devant tapis
- TIR AU BUT

