

But : travailler l'impulsion

Consigne :

- Sauter sans élan pieds joints
- Marquer le point de chute avec une barre derrière les talons
- Le deuxième par du point d'arrivée du premier

Critères de réussite :

- faire le plus grand bond possible
- augmenter la distance franchie de l'équipe

Objectif : - augmenter la distance
- travailler la force des jambes
- coordonner bras et jambes
- accepter le déséquilibre avant

Dispositif :

(Extrait du Kid's athlétique)



Matériel nécessaire :

- une barre

Descriptif :

Par équipe, chacun son tour, on effectue un bond en partant du point d'arrivée du précédent. L'équipe fait 5 essais.

Pour simplifier	pour complexifier
<ul style="list-style-type: none">- jouer sans compétition- faire des couloirs par équipe- marquer l'arrivée de tous les sauts (visualisation)	<ul style="list-style-type: none">- mettre des petits obstacles- enchaîner plusieurs bonds

SAUT EN CROIX

Consigne :

- Sauter sans élan pied joint
- Aller dans toutes les cases

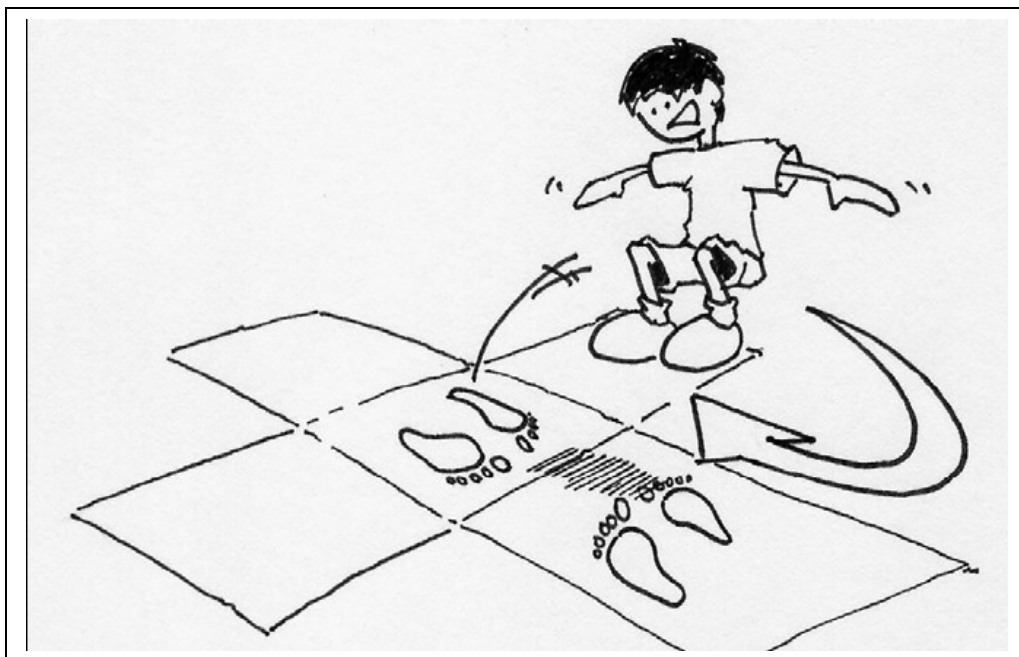
Critères de réussite :

- Impulsion deux pieds simultanés
- Rester en équilibre

- Objectif :
- enchaîner les sauts
 - travailler la force des jambes
 - coordonner bras et jambes

Dispositif :

(Extrait du Kid's athlétique)



Matériel nécessaire :

- Marelle tracée au sol

Descriptif :

Faire enchaîner les sauts : droite, gauche, avant, arrière, rotation

Pour simplifier	pour complexifier
<ul style="list-style-type: none">- décomposer les sauts (devant, puis devant/derrière, puis droite/gauche)- ne pas imposer de sens dans les sauts- mettre moins de case- pas de limite de temps amis nombre de saut imposé- compter pour celui qui saute	<ul style="list-style-type: none">- temps limité faire le plus de saut possible- compétition à plusieurs- imposer une figure à reproduire- varier les sauts (rotation,...)