

Saut à la corde.

Dans ton jardin.

Tu trouves une corde à sauter. Tu choisis un endroit très plat dans ton jardin pour ne pas te tordre les chevilles. Tu enchaînes les sauts en souplesse.



CONSIGNES :

Tu essaies de faire plus de 5 sauts à la corde sans t'arrêter .

Pour compliquer si tu as fait 5.

1/ Tu essaies de faire plus de 10 sauts d'affilée.

- si tu réussis tu poursuis de 5 en 5. Et tu notes ton record pour le battre.

2/ Maintenant que tu es très à l'aise, essaie de sauter sur place en fermant les yeux.

3/ Maintenant que tu es très à l'aise, essaie de sauter sur place en faisant passer ta corde en arrière (dans l'autre sens). .

4/ Exercice suivant. Tu essaies de sauter à la corde en marchant .

5/ Si tu y arrives, tu fais maintenant un parcours dans ton jardin sur une surface très plate , sans trous, et tu fais un petit slalom.

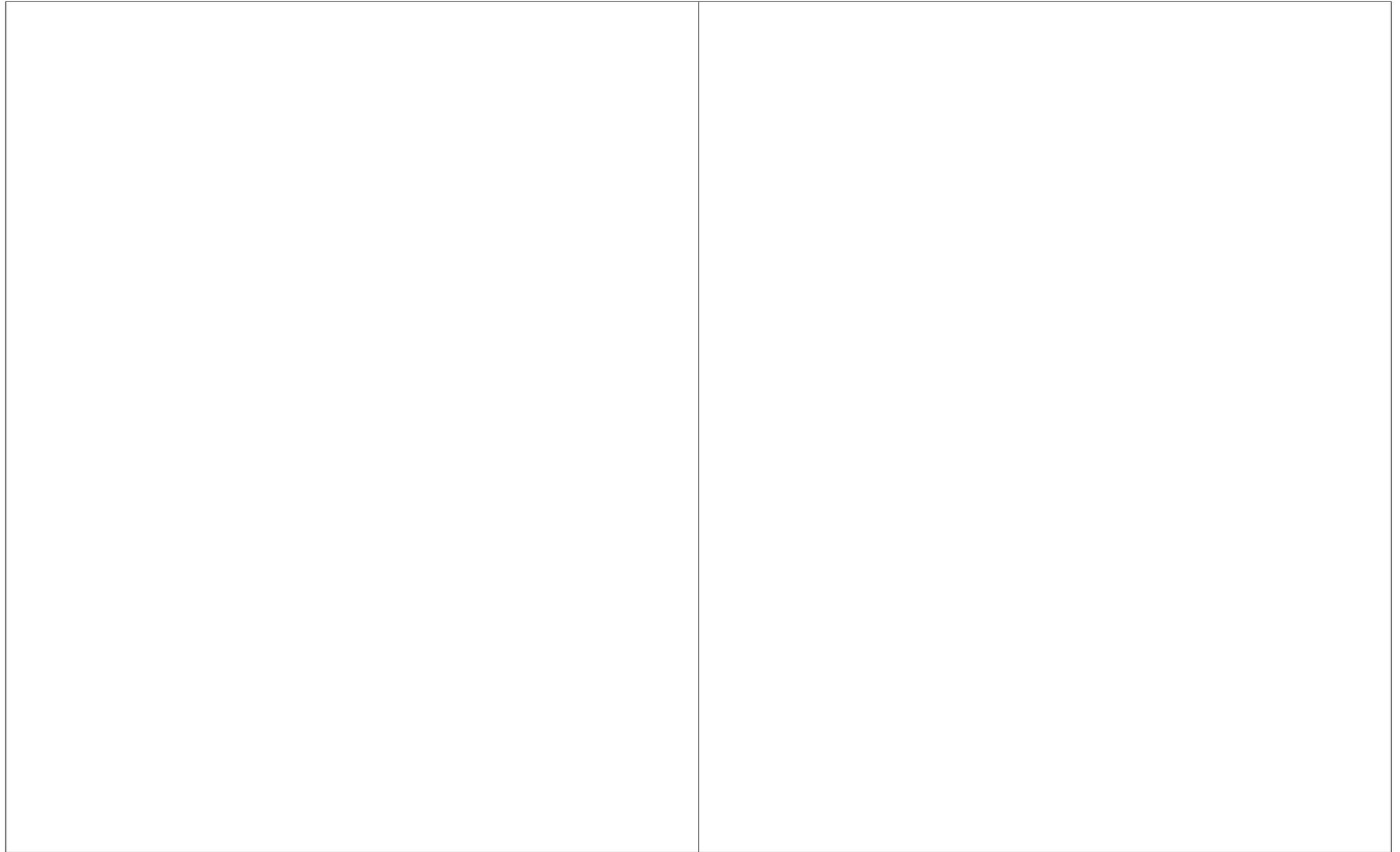
6/ Si tu as réussi, tu essaies de refaire ton slalom et au bout tu reviens sans t'arrêter. .

7/ ATTENTION SUPER CHALLENGE : tu essaies de te déplacer sur l'herbe , sur une surface plate en arrière (lentement en sécurité).

Tu peux lancer des défis à tes copines et tes copains.

- le plus grands nombre de sauts.(en avant, en arrière) .

- la plus grande durée sur un slalom.(besoin d'un chronomètre).



JM Cluzeau CPC EPS BEAUNE