

## " KHO-LANTA " 2.

### Dans ton jardin.

Tu regardes avec tes parents un endroit dans l'herbe (ou dans la cour) le plus plat possible, sans trous ou obstacles dangereux. Tu vas organiser un parcours comme celui que je te propose dans la page suivante.

1/Tu fais une marque au sol. **Départ.** Sur cette marque tu poses un ballon.

2/Tu places 6 à 8 bouteilles d'eau en plastique (ou des quilles) en slalom.

3/ Tu places ensuite des cerceaux, si tu n'en as pas, mets à la place de petits carrés de carton qui te serviront de repères pour poser tes pieds.

4/ Tu alignes ensuite 3,4,5 chaises de jardin (en fonction du matériel que tu as.) et tu recouvres le tout d'une grande couverture ou bâche pour faire un tunnel. L'entrée et la sortie sont bien ouverts.

5/ Installe une longue ficelle ou un chemin fait de petites bandes de carton.

6/ Puis tu installes des haies avec des quilles ou des bouteilles d'eau et des barres en carton rigide par exemple.

7/Fais un chemin très étroit avec des cordes ou des bandes de carton. L'espace entre les deux ficelles est de 40 cm.

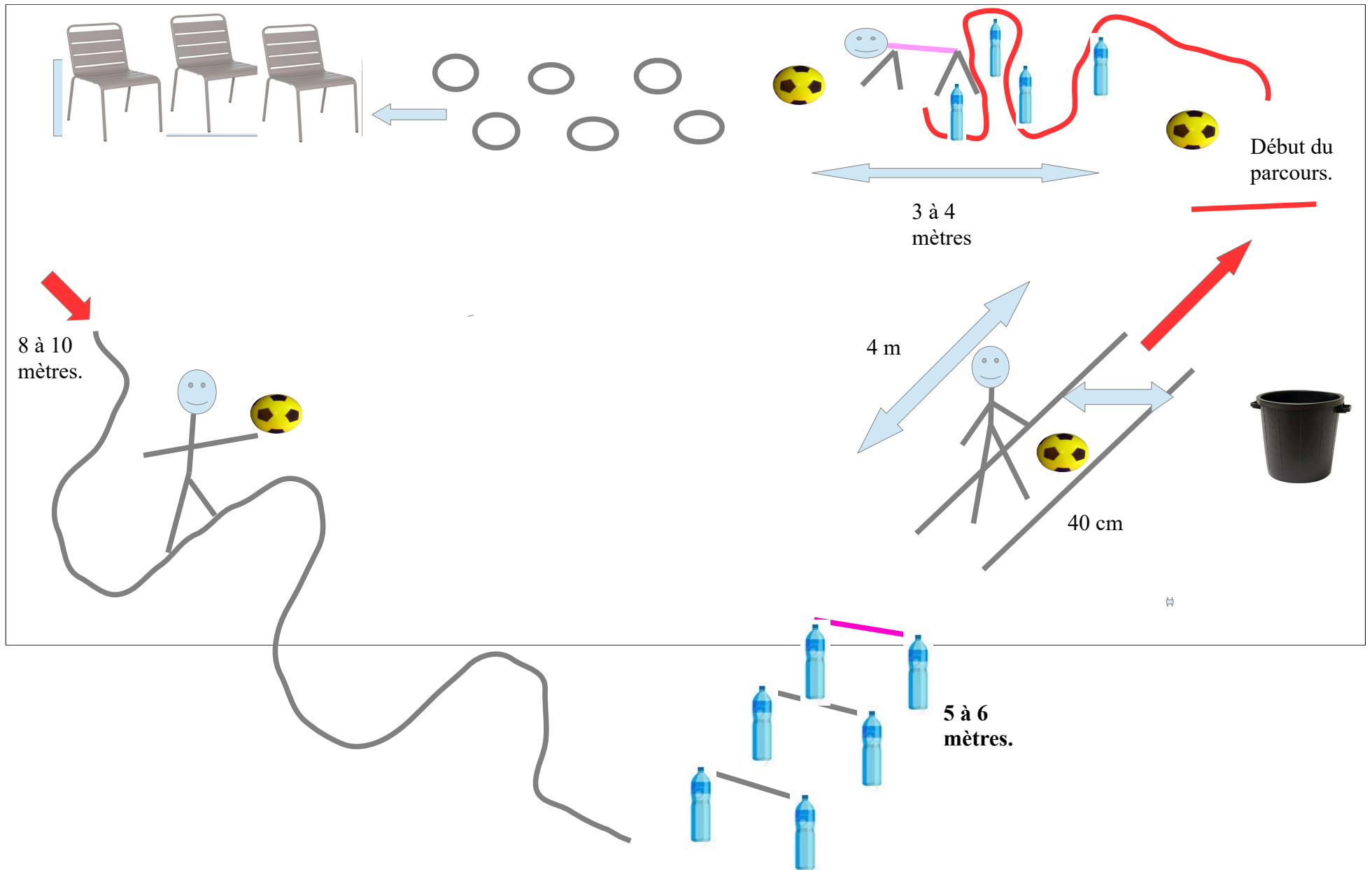
8/Pour finir, place une poubelle ou un grand carton à 4 m sur le côté (si tu peux).

**Voilà ton parcours est prêt.**

**Demande à ta maman une tenue que tu peux salir quand tu vas ramper dans l'herbe !**

### CONSIGNES :

tu es au départ tu te mets en quadrupède, ça veut dire à quatre pattes mais les genoux ne touchent pas le sol. Tu pousses le ballon avec tes mains ou tes pieds. Et tu fais le slalom, toujours avec le ballon. **Attention tu fais tomber une quille tu recommences.** Au bout tu te relèves et tu prends le ballon dans tes mains, tu réalises le parcours "cerceaux" à cloche-pied (ou pieds joints). Puis tu enchaînes en **rampant** sous les chaises en poussant toujours le ballon devant toi. Tu sors du tunnel, tu prends ton ballon et tu passes en équilibre sur le chemin (en ficelle ou en carton), tu t'appliques à ne pas mettre le pied à côté, sinon tu recommences au début. Tu poses ton ballon et tu le pousses au pied sous les haies et toi tu sautes (sans faire tomber les haies) **sinon retour au départ.** Puis tu conduis au pied le ballon dans le chemin (ficelle ou carton), attention s'il sort du chemin tu **recommences au début.** . **A la sortie du chemin tu prends ton ballon, tu cours et tu le lances dans la poubelle sans la rater SINON...**



**Pour compliquer .**

**1/ Tu essaies de rallonger la distance avec la poubelle pour le lancer. (si tu peux)**

**2/ tu fais le parcours cloche-pied en arrière ( aie aie aie) !**

**3/ tu guides la ballon à quatre pattes uniquement avec les pieds.**

**4/ tu fais le parcours équilibre en arrière.**

**Pense à bien t'échauffer.**



**5/ Tu réduis la largeur du chemin pour guider le ballon au pied.**

**6/ Tu fais le parcours équilibre sur la ficelle en arrière.**

**7/ tu passes sous les haies sans les faire tomber ....SINON retour au départ.**

**Courage Champion !**



**Voilà maintenant tu peux essayer de te chronométrer si tu as une montre chronomètre.  
Tu peux noter tes scores et lancer des défis à tes copines et tes copains.**

<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>samedi</b>	<b>dimanche</b>

**NOM** :.....  
.....

**Prénom** :.....

**VAINQUEUR DU DEFI KHO-LANTA 2**

