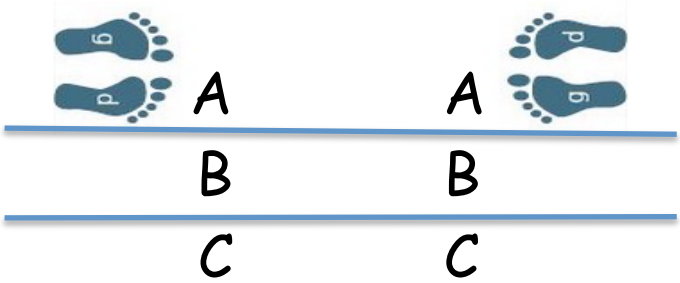
Suite en musique avec cordes à sauter et petits jeux avec ballons

1ère partie : Effectuer une série de déplacements à travers les cordes posées sur le sol (A et C = extérieur des cordes, B = entre les cordes). Position de départ du côté A, les deux pieds joints parallèles aux cordes. Travail par deux, face à face.



1. Talon – pointe sur place (**D**roite/**G**auche) : (1 X 8) : DD – GG – DD – GG
2. En pas rompu, écarter – serrer : (1 X 8) : BB – AC – BB – AA
3. Sauts de côté, écarter - serrer avec rebond (1 X 8) : BB/BB – AC/AC – BB/BB – AC/AA
4. Sauts latéraux de droite à gauche, demi-tour, retour de gauche à droite : (1 X 8) : AB – BC – CC - $\frac{1}{2}$ tour – CB – BA – AA – $\frac{1}{2}$ tour
5. Variation, pas rapides et pas lents (1 X 8) : BABA – AC/AC – BABA – AC/AA

recommencer au point 1 etc…

Variantes : même chorégraphie avec plusieurs cordes alignées à la suite, déplacement de la gauche vers la droite.

Enchaîner cordes 1,2,3,4 etc…

2ème partie : petits jeux avec ballons (voir feuilles annexes...)
3 – 4 P Les éperviers et les déménageurs, le facteur
5 – 6 P Le facteur et l'attaque de l'île

Animation pédagogique CD & OG Aubonne 2015