

CORDE à SAUTER

Réussir à enchaîner des sauts sans s'encoupler :

- 10 fois Sauter librement .
- 9 fois Sauter pieds joints.
- 8 fois Sauter sur 1 pied.
- 7 fois Sauter en se déplaçant.
- 6 fois Sauter 6 fois sur pied droit et 6 fois sur pied gauche.
- 5 fois Sauter pieds joints avec saut intermédiaire.
- 4 fois Sauter avec 2 pas par tour de corde.
- 3 fois Sauter avec 1 pas par tour de corde.
- 2 fois Sauter pieds joints en faisant 2 tours de corde par saut.
- 1 fois Sauter pieds joints en croisant les bras.

CORDE à SAUTER

Réussir à enchaîner des sauts sans s'encoupler :

- 10 fois Sauter librement .
- 9 fois Sauter pieds joints.
- 8 fois Sauter sur 1 pied.
- 7 fois Sauter en se déplaçant.
- 6 fois Sauter 6 fois sur pied droit et 6 fois sur pied gauche.
- 5 fois Sauter pieds joints avec saut intermédiaire.
- 4 fois Sauter avec 2 pas par tour de corde.
- 3 fois Sauter avec 1 pas par tour de corde.
- 2 fois Sauter pieds joints en faisant 2 tours de corde par saut.
- 1 fois Sauter pieds joints en croisant les bras.

DEFI DE CORDE A SAUTER

Organisation :

Chaque élève a sa corde à sauter.

4 cartes sont à disposition des élèves dans la salle

Défi :

Il s'agit d'enchaîner 10 sauts faciles, puis 9 sauts imposés, puis 8, 7,1 (toujours plus difficile) sans jamais s'encoupler.

Règle du jeu :

Lorsqu'on s'encouple, on doit recommencer avec les 10 premiers sauts. Qui aura terminé en premier ?

Variante :

Les élèves les plus rapides inventent leurs propres défis.