

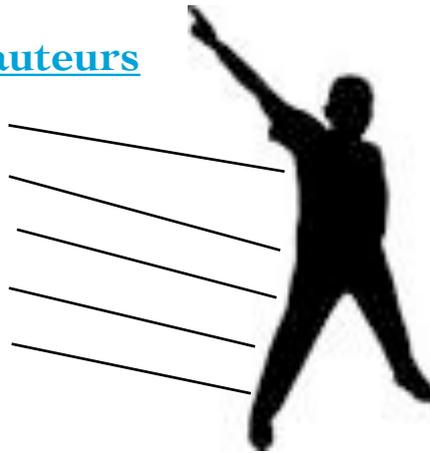


Sauter à l'élastique

Introduction

Les différentes hauteurs

Aisselles
Hanches
Cuisses
Genoux
Chevilles

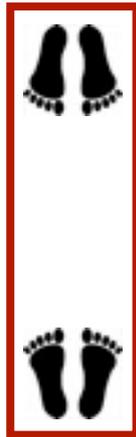
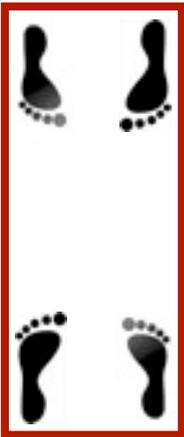


Les différents écartements

Normal

Etroit

Une jambe



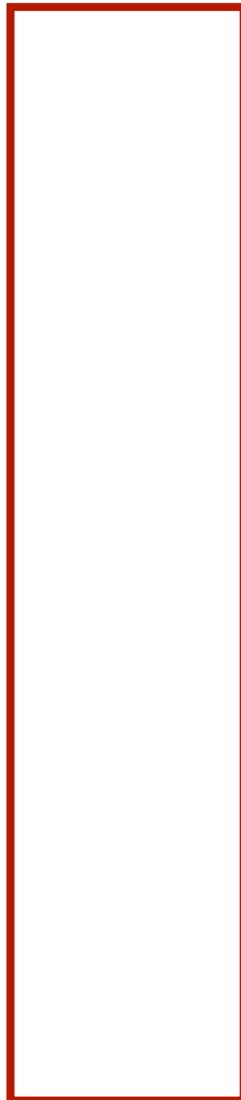


Sauter à l'élastique

Pas de base:1

Maison

Dehors

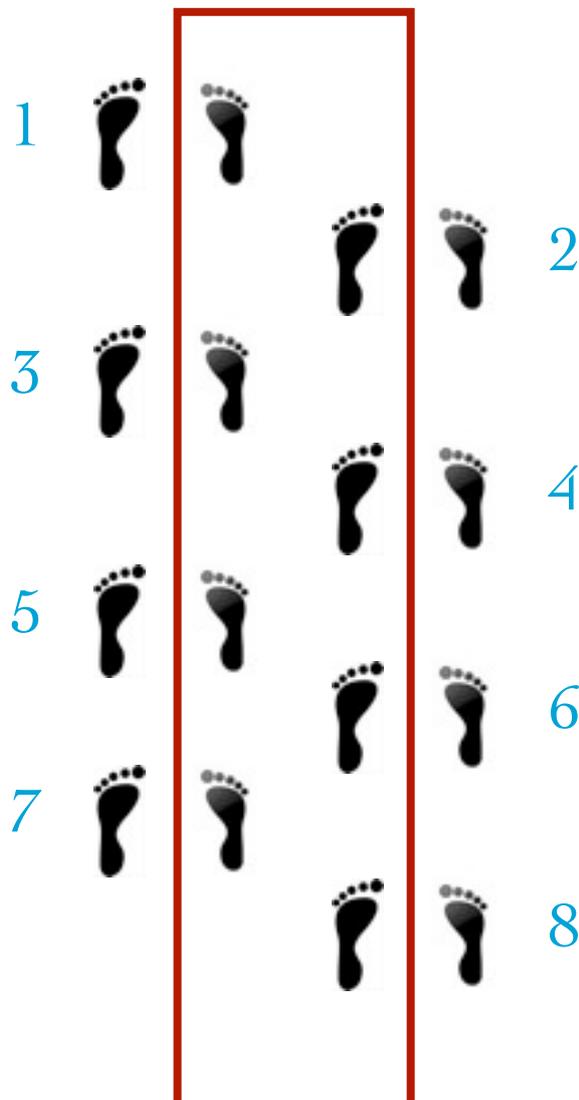




Sauter à l'élastique

Pas de base: 2

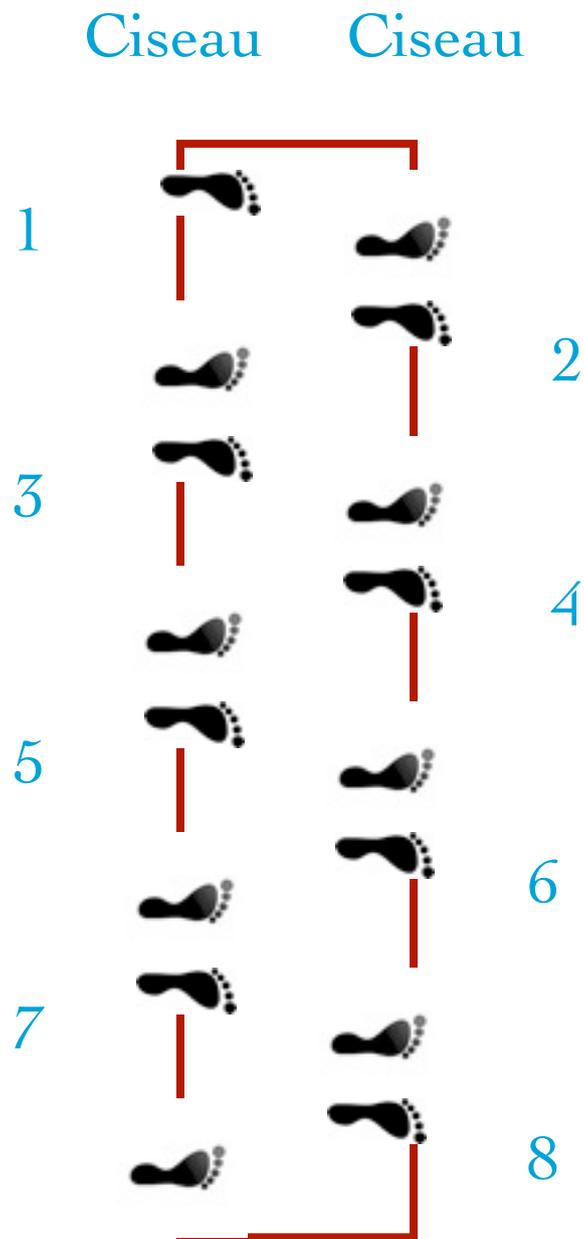
A cheval A cheval





Sauter à l'élastique

Pas de base: 4

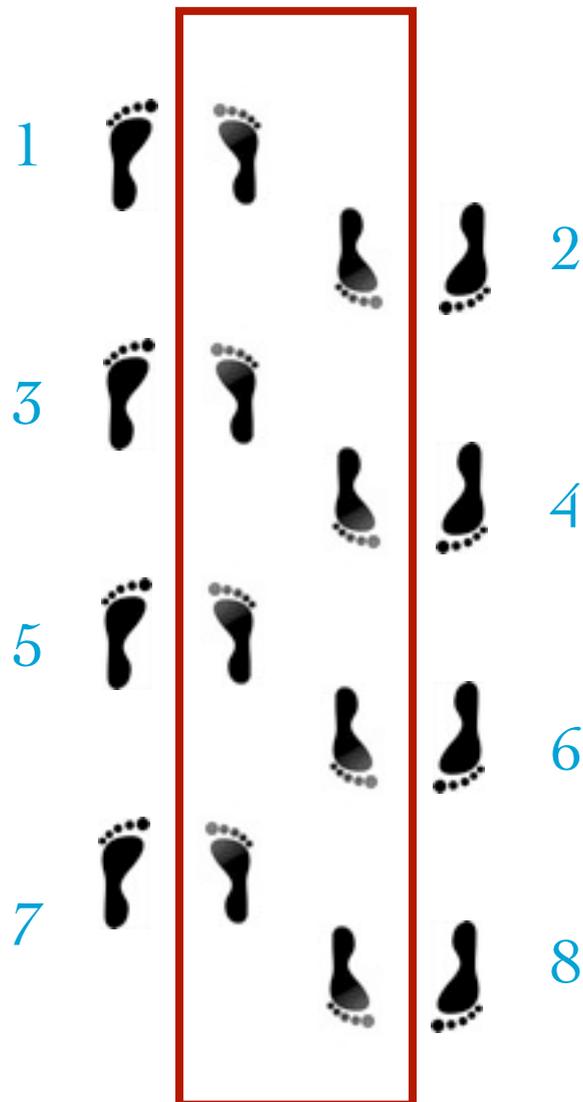




Sauter à l'élastique

Pas de base: 5

A cheval Demi-tour A cheval

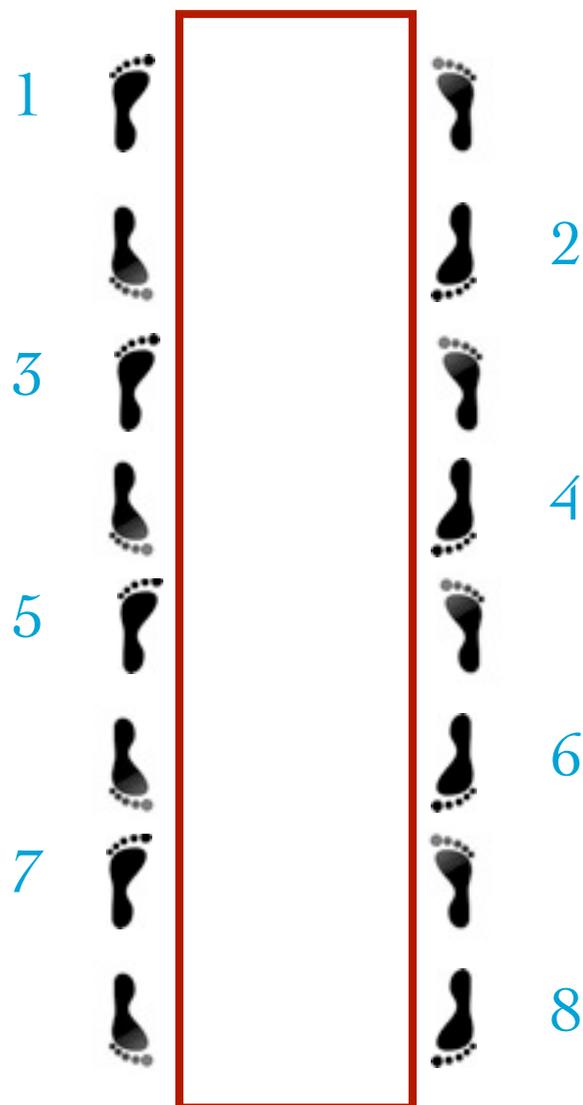




Sauter à l'élastique

Pas de base: 6

A califourchon Demi-tour A califourchon

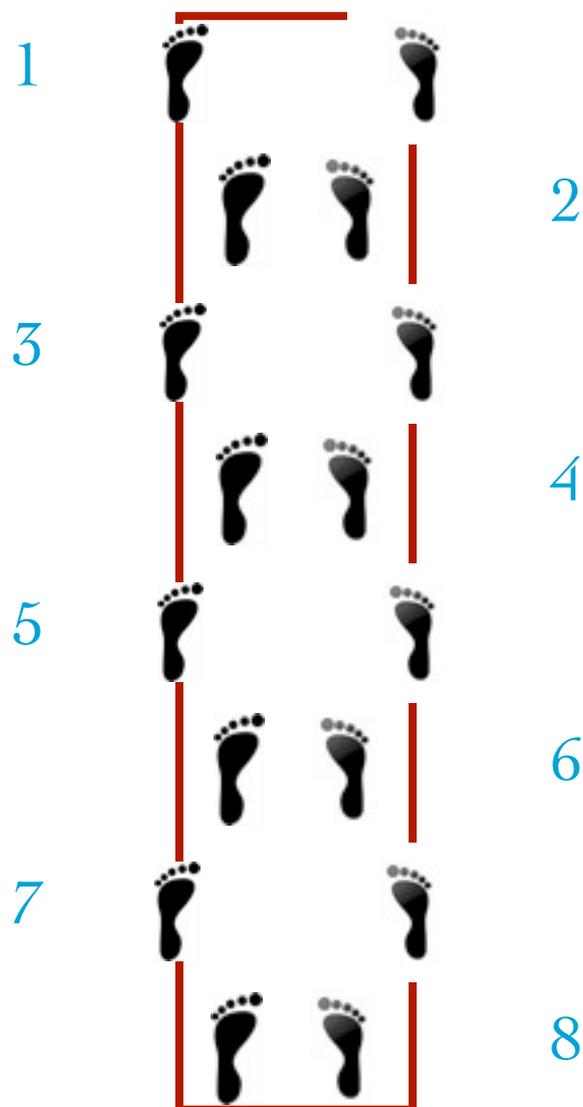




Sauter à l'élastique

Pas de base: 7

Dessus Dedans Dessus

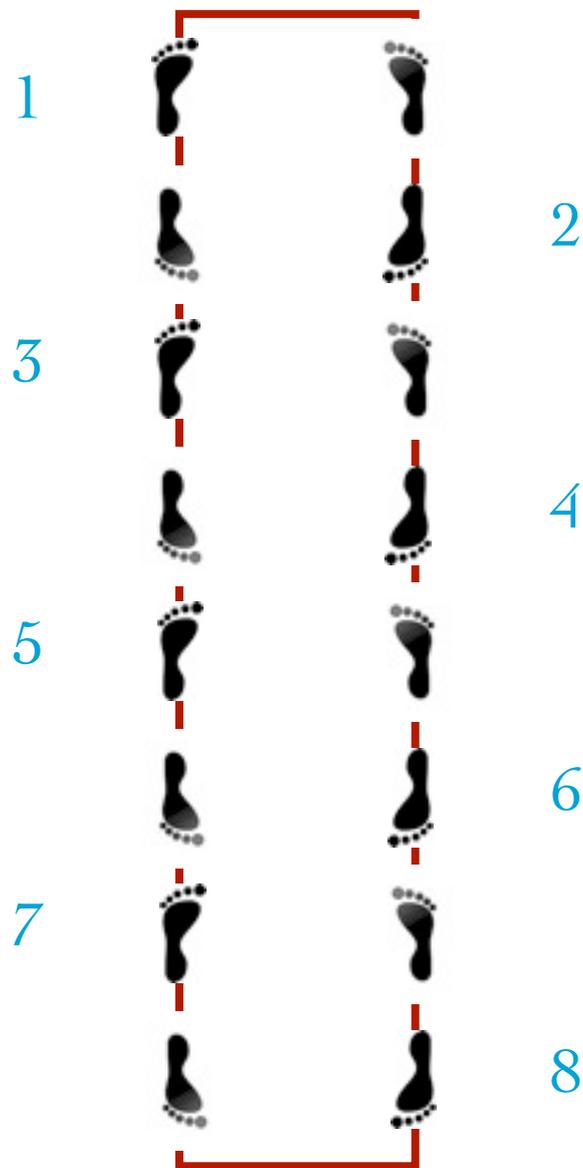




Sauter à l'élastique

Pas de base: 8

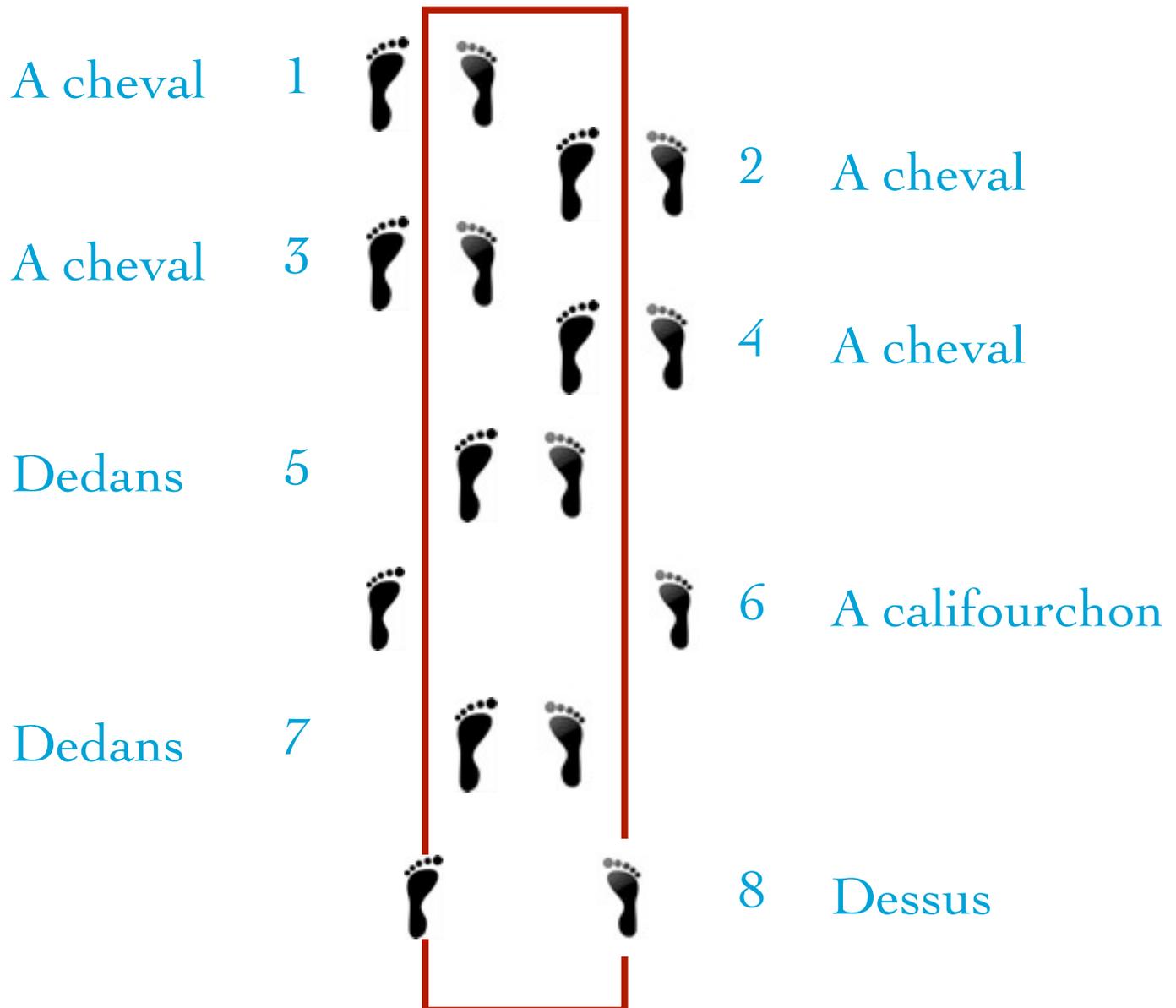
Dessus Demi-tour Dessus





Sauter à l'élastique

Enchaînement 1





Sauter à l'élastique

Enchaînement 2

Dedans

1



2 Dehors

Dedans

3



4 Maison



6 Dedans



Tourne-califourchon 5

8 Dessus

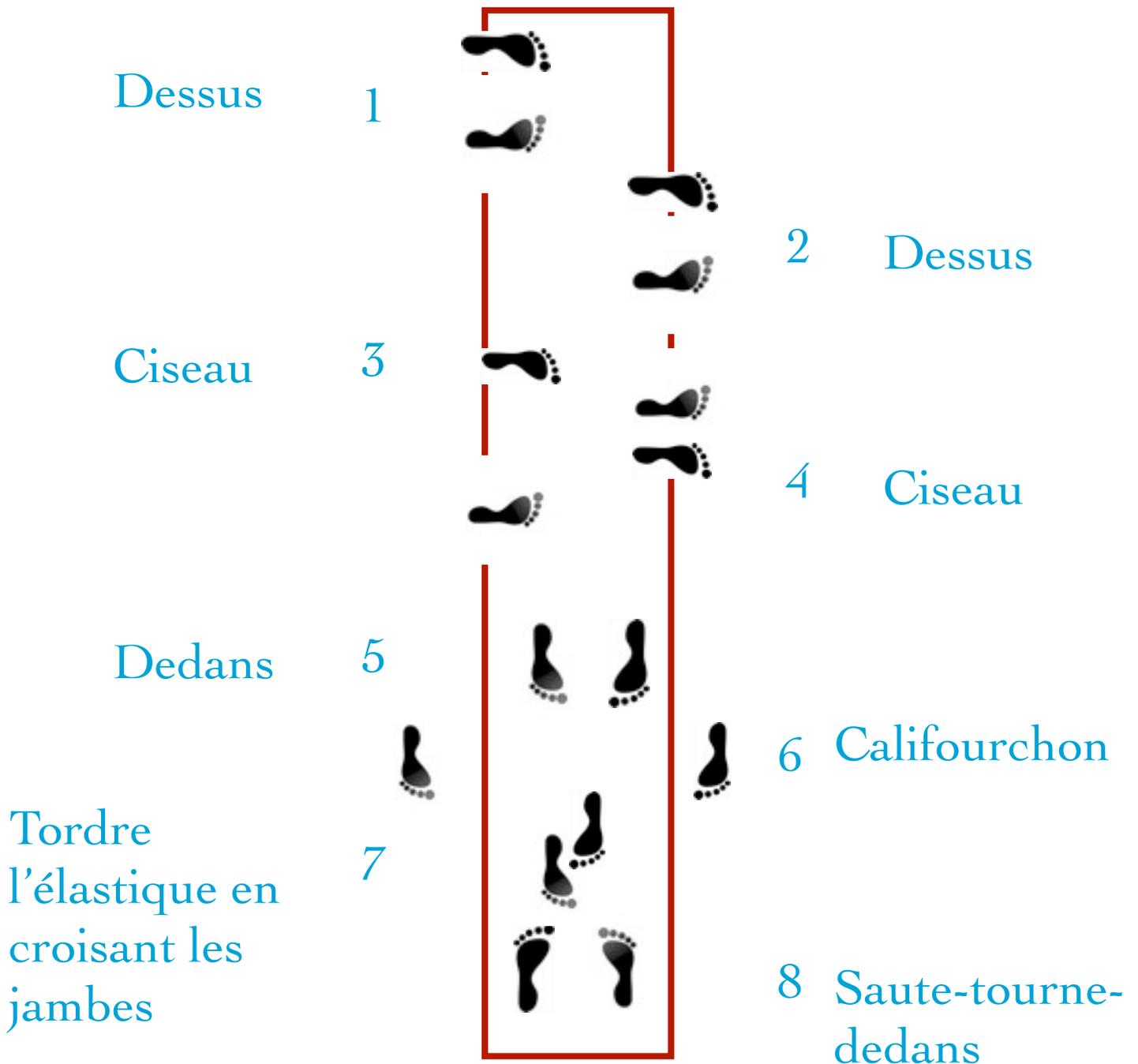
Tourne-califourchon 7





Sauter à l'élastique

Enchaînement 3





Sauter à l'élastique

Enchaînement 4

Lundi-

le pied droite emporte l'élastique et saute par-dessus l'élastique de droite.

1



Mardi-

2 le pied droite revient à côté du gauche en s'entortillant autour de l'élastique.

2



Mercredi-

le pied gauche saute par-dessus l'élastique entortillé.

3



Jeudi-

le pied droite déroule l'élastique d'un tour.

4



Vendredi-

le pied droite déroule l'élastique complètement.

5



Samedi-

le pied droite saute par-dessus l'élastique de droite.

6



Dimanche-

le pied gauche vient rejoindre le pied droite.

7



8 Semaine-
saut sur place



Sauter à l'élastique

Idées



- Jouer de manière traditionnelle, c'est-à-dire que A et B tiennent l'élastique et C effectue les sauts de base et les enchaînements. S'il rate, il donne son tour à A, puis à B. Lorsque c'est de nouveau à C, il reprend son travail où il l'avait laissé.
- Jouer par trois, quatre, deux groupes de deux...
- Créer des formes géométriques avec l'élastique: un carré, un rectangle, un losange, un triangle. (un fer-de-lance!)
- Travailler avec les élastiques maintenus dans une demi-salle de gym par des caissons, moutons, piquets de saut en hauteur .
- Créer une toile d'araignée avec des élastiques à sauter et des élastiques de saut en hauteur.
- Travailler l'observation et l'imitation, soit en suivant son camarade, soit en l'observant et en reproduisant son parcours après coup dans la toile.
- Travailler l'observation et l'imitation en observant et en reproduisant un enchaînement de 4 ou 8 sauts sur un élastique.
- Travailler le rythme en effectuant un enchaînement de 4, 8 sauts en même temps qu'un camarade.
- Travailler le rythme en effectuant un enchaînement de 4, 8 sauts en musique.
- Chaque groupe invente 8 sauts et les présente aux autres.
- Inventer des comptines pour accompagner les sauts, en français et en allemand.
- La classe tout entière effectue un enchaînement en musique.
- Et quand la tête va exploser...jouer au loup dans la toile d'araignée! Une seule araignée!

