

Mise en train:

1 canne par élève

Les cannes suédoises sont réparties dans la 1/2 salle, les élèves courent dans l'espace proposé et sautent par dessus une canne s'ils en rencontrent une.
Travailler différentes formes de sauts: pieds joints, sur un pied (droite gauche), croisés, décroisés....

L'escrime:

But du jeu: Toucher les pieds de son adversaire sans se faire toucher les siens.
Différentes parties, changer de partenaire.
Insister sur le salut avant et après chaque combat.
Sécurité: Garder toujours la pointe de sa canne au sol.

Jeu d'action/ réaction:

verticalement
horizontalement

1 canne pour 2

Initiation au saut en hauteur.

Répartir les élèves en quatre groupes (cartes, loup-équipe...)
Multiplier les sauts en ciseaux à petite hauteur en variant les jambes d'appel.

2 fils élastiques
caissons
4 X sautoirs diff

Progression: .sauter librement, partir entre le cône rouge et l'élastique.
.quelle jambe passe par dessus le fil en premier?
.courir en direction du cône central
.jambes tendues devant

Concours, on essaie de faire un tour sans toucher le fil.

