

2^{ème} leçon :

Mise en train :

Courir et varier les sauts par-dessus les cordes posées au sol.



Défi n° 1 > Vider le coffre fort

Former 3 équipes > chaque équipe à un cerceau et une grande corde.

Au top départ, les trois équipes évoluent de manière indépendante.

Un à un les élèves tentent de passer la grande corde sans être touché par celle-ci. Non touché = prendre un objet du coffre fort et l'amener dans son cerceau.

Touché = recommencer sans passer par le coffre fort.

Quelle équipe obtient le plus d'objets.

But : entraîner l'entrée dans la corde et tourner la corde de façon régulière et tendue avec un rythme lent qui favorise la réussite de son équipe.



Défi n° 2 > Tous ensemble

Par équipe, tourner la corde et tenter d'entrer l'un après l'autre dans la corde.

A chaque fois que la corde se stoppe, recommencer en variant les personnes qui tournent et l'ordre d'entrée dans la corde.

Quelle équipe arrive à mettre 1,2,3,4,5 etc élèves en même temps dans la corde qui tourne.

But : trouver l'emplacement le plus adapté pour sauter ensemble (au centre, aligné entre les deux personnes qui tournent)

Partie principale :

Mise en place des 3 postes par groupe avec l'aide des photos.

PHOTO

Poste 1 : travail évaluation corde.

Poste 2 : travail coordination avec cerceau .
roulade avant sur gros tapis

- > niv 1 depuis le tapis
- > niv 2 depuis un Reuter
- > niv 3 depuis le sol



Poste 3 : roulade sur plan surélevé > reprendre les niveaux les éléments de la leçon n° 1.



> compléter avec deux niveaux plus difficiles, sur deux éléments de caisson avec Reuter (+), ou sur deux éléments de caisson avec pieds au sol(++).

Une fois les élèves contrôlés ouvrir si possible la rotation en arrière aux perches.
Avec aide du maître et du caisson.

Aide possible avec un caisson placé
Prise des mains avec la pince pousse index
Placer les mains hauteur des épaules maximum

Assurance :
une main sous l'épaule > soutien
une main dans le creux du genou > aide à la rotation



Puis laisser les élèves à l'aise faire un maximum de répétitions entre la roulade en avant sur caisson et roulade arrière aux perches.

Rangement (attention prendre les éléments de caisson par 4).

Polka suite, revoir, introduire la musique avec l'application tempo (70%) puis former le cercle intérieur et extérieur etc. (voir fiche annexe polka).