

Corde circulaire

Objectif

Promotion des compétences de coordination (capacité rythmique, capacité d'équilibre, coordination œil-jambe)

Durée

20 minutes

Courte description

Une corde d'environ 3 à 4 mètres de long est balancée sur le sol, dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour que la corde puisse être tournée convenablement, il est recommandé de fixer un petit sac rempli de sable ou un autre poids au bout de la corde.

Les enfants tentent de sauter par-dessus la corde. Si un enfant marche sur la corde, elle est éliminée.

Pour une meilleure organisation, vous pouvez d'abord dessiner un cercle sur le sol, dont le diamètre doit être le double de la longueur de la corde. La personne qui tourne la corde est au milieu du cercle, tous les autres enfants en dehors du cercle.

Ce n'est que lorsque la corde tourne en rond que les enfants commencent à sauter. Au début, vitesse de rotation lente. Le rythme peut augmenter à mesure que le niveau de maîtrise de saut chez les enfants augmente.

Variantes

- > Le moniteur nomme un vêtement d'une certaine couleur, par ex. t-shirt rouge. Ensuite, tous les enfants avec un t-shirt rouge doivent rentrer dans le cercle et commencer à sauter.
- > La corde est tournée à une hauteur de 5 à 10 cm au-dessus du sol. Par la suite, la hauteur peut-être augmenter progressivement.

Matériel

Une corde de 3 à 4 mètres