

Relais de saut

Objectif

Promotion des compétences de coordination (rythmique, réactivité, adaptabilité)

Durée

20 minutes

Courte description

Deux itinéraires de course identiques sont configurés.

Un seul enfant court par équipe. Au signal de départ, le premier coureur de chaque équipe commence. À la fin de l'aller, un champ identique à un champ de Tic Tac Toe est dessiné à la craie sur le sol.

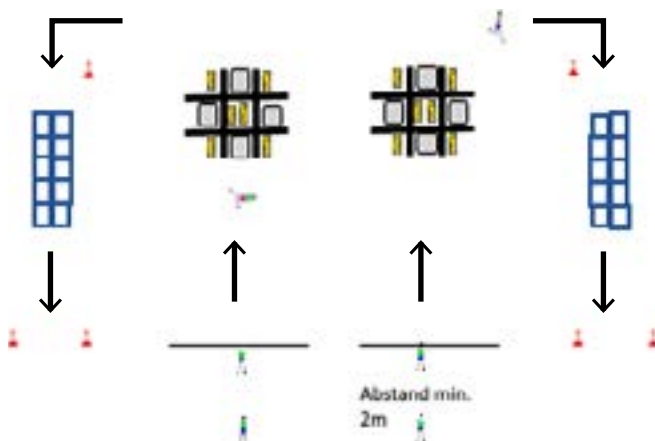
Ensuite, 4 champs d'interdiction (qui ne doivent pas être touchés) sont marqués comme sur l'image (avec de la craie, etc.). C'est-à-dire, le coureur doit faire d'abord un saut écarté, puis un saut avec les jambes fermées, puis un autre saut écarté avant qu'il puisse continuer.

Au retour, une échelle de rythme est dessinée à la craie sur le sol. L'élève doit toucher alternativement chaque champ avec les deux pieds (champ 1 : gauche - droite, puis champ 2 : gauche - droite, etc. ou droite-gauche).

Ce n'est que lorsque l'élève coureur a franchi une ligne prédéterminée que le coureur suivant peut commencer à courir.

Variante

Dans l'échelle de rythme, d'autres exercices de saut peuvent être spécifiés.



Matériel

Cônes de marquage, craie