

Sautez dans la longue corde

Objectif

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

Durée

10 à 20 minutes

Courte description

2 professeurs, éducateurs ou enfants tournent une corde d'une longueur de 6 à 8m. S'il n'y a pas de corde longue, des cordes d'escalade ou plusieurs cordes textiles courtes peuvent être attachées ensemble.

La corde est tournée en direction des enfants. Les enfants essaient de courir d'un côté à l'autre sans toucher la corde

Pour ce faire, les élèves s'alignent à une distance de 2m d'affilée. Attention, vous devez sauter par-dessus la corde pendant la course.

Conseil pour les enfants

Dès que la corde passe devant votre nez, commencez à courir rapidement - sautez lorsque la corde arrive - et continuez à courir tout de suite !

Variantes

- > D'abord individuellement
- > Chacun individuellement, mais dans le but que chaque fois que la corde passe (c'est-à-dire sans interruption entre les coureurs individuels) un enfant passe.
- > Idem. 1 + 2 mais à plusieurs (2, 3, 4, ... tout le groupe) (uniquement avec masque, car la distance de sécurité ne peut pas être maintenue).
- > Courez dans la corde, faites plusieurs sauts à deux jambes et repartez (position frontale du corps vers la corde).
- > Position latérale dans la corde

Matériel

Corde de 6 à 8 mètres