

Les chemins d'obstacles



SAUTER
9

Les chemins d'obstacles



Matériel

- Des obstacles de toutes sortes (plots, zones tracées à la craie, bancs, cerceaux...)
- Un sifflet
- Un chronomètre



Consignes

- Se déplacer sur l'ensemble du parcours en sautant par-dessus les obstacles



Évolutions / Variables

- Varier les formes de sauts : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance ; à cloche-pied en alternance, enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- Sauter sans toucher les lignes
- Sauter à l'intérieur puis à l'extérieur des cerceaux



Préparation initiale

- Positionner les obstacles de manière aléatoire dans la cour



SAUTER
9

Les chemins d'obstacles

