

# Coordination – Rythme: En accord

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à sauter à la corde selon un rythme donné.

Sauter selon un rythme choisi. Exemples: deux sauts avec un sautillé intermédiaire, deux sauts directs. A adopte un rythme, B imite.



## Variantes

- Sauter à deux avec une corde.
- Courir avec un tour de corde à chaque pas. Enchaîner dix pas en rythme, sans interruption.

**Matériel:** Corde à sauter

Source: Cahier pratique «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**