Sauts en cascade – Premiers sauts: Echelle de coordination

Enchaîner des sauts en respectant un canevas donné entraîne les qualités de différenciation et de rythme.

L'échelle de coordination (ou des morceaux de tapis) est posée sur l'AirTrack. Les élèves commencent par sauter à pieds joints dans chaque case (ou chaque deuxième case). Idem sur une jambe, puis en alternant jambe droite et jambe gauche, etc.

Variantes

- Alterner sauts sur une ou sur deux jambes.
- Enchaîner sauts jambes écartées à l'extérieur de l'échelle et sauts jambes serrées à l'intérieur.
- Réaliser deux sauts sur la jambe gauche, un sur la droite, etc.
- Par deux: A montre, B imite.

Remarque: Les élèves peuvent inventer leurs sauts ou enchaînements. Les fabricants de matériel livrent souvent un carnet avec des propositions d'exercices et l'on trouve aussi de nombreuses suggestions sur Internet.

Matériel: Echelles de coordination (éventuellement fixées avec du ruban adhésif) ou morceaux de tapis. Alternative: dessiner des cases avec de la magnésie directement sur la piste.

Source: Melanie Keller, monitrice J+S Gymnastique aux agrès

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO