Acrobatie avec partenaire – Début en douceur: Sauts en tous sens

Cet exercice de sauts requiert de la réaction et de la concentration de la part des élèves.

Les élèves forment un cercle en se tenant par les mains. Le meneur annonce des consignes («sautez dedans», «sautez dehors», «à droite» ou «à gauche»). Tout le monde répète la consigne et l'exécute en même temps.

Dans un second temps, le meneur donne un nouvel ordre que les élèves répètent. Mais cette fois, ils font exactement le contraire. Exemple: «sautez à droite». Ils répètent «sautez à droite» mais ils sautent à gauche.

Source: Corinne Spichtig, Yann Krieger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO