

Sauts en cascade – Premiers sauts: Cercle de feu

Avec cet exercice, les élèves comprennent la nécessité d'une bonne tenue et d'un bon équilibre pour maîtriser l'enchaînement des différents sauts.

Former des groupes de quatre. Chaque groupe dispose d'un cerceau auquel sont attachées trois cordes. Un élève se place au milieu du cerceau tenu par ses trois camarades via les cordes. Les élèves se déplacent lentement sur la piste en emmenant avec eux leur camarade prisonnier du cerceau. Ce dernier a pour tâche de ne pas toucher le cercle en bois durant les déplacements.



Qui réussit ensuite à sauter à l'intérieur du cerceau, les bras tendus vers le haut, sans toucher les bords?

Matériel: Cordes à sauter ou sautoirs, cerceaux

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO