

Coordination – Différenciation: Terrain instable

Dans cet exercice de sauts, les élèves apprennent à se réceptionner de manière stable sur des tapis de différentes épaisseurs.

Installer un couloir de sauts avec des tapis de différentes épaisseurs. A pieds nus, les élèves enchaînent les sauts, en stabilisant la position après chaque saut. D'abord avec les yeux ouverts, puis en les fermant.



Variante

plus difficile

Essayer de sauter une fois avec les yeux fermés.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO