

Coordination – Rhythme: Grande roue

Au cours de cet exercice, les élèves apprennent à sauter avec la longue corde. Un bon exercice pour entraîner le rythme.

Deux élèves tournent la longue corde de manière ample et régulière. Les autres essaient d'entrer, d'enchaîner quelques sauts et de ressortir sans accroc. Eventuellement deux ou trois élèves en même temps.



Variantes

- Traverser en passant sous la corde.

plus difficile

- Celui qui arrive prend un ballon et fait de même en dribblant.
- Ou: entrer dans la corde, sauter et relancer un ballon envoyé par un partenaire.

Matériel: Longue corde, év. balle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO