Agiles, vifs et robustes – Bonnes pratiques: Vitesse – Changer de direction

Dans ces exercices, c'est la capacité de changer de direction rapidement qui est au centre de l'attention.

Course au cône

Les élèves, munis chacun/e d'une raquette de badminton, sont répartis en groupes de trois. La première ou le premier jeune joue le volant haut dans les airs puis court vers le cône pour le déplacer. Pendant ce temps, la ou le deuxième renvoie le volant haut, court vers le cône et le déplace à son tour. Le jeu se poursuit jusqu'au moment où une ou un élève ne parvient pas à récupérer le volant ou n'atteint pas le cône à temps.

plus facile

- Jouer avec une balle et autoriser un certain nombre de rebonds au sol avant que celle-ci ne soit rejouée.

plus difficile

- Former des groupes de deux.

Matériel: Cônes, raquettes de badmintonr, volants

Jeu de l'écluse

Les élèves forment deux colonnes et tendent les bras latéralement. Une «souris» et un «chat» sont désignés. Le chat peut, en criant «changer», donner l'ordre aux élèves des deux colonnes de changer la position de leurs bras (rotation de 90°: ouvrir, fermer) afin qu'ils barrent la route à la souris.

plus facile

- Désigner deux souris: plus facile pour le chat d'en attraper une.

plus difficile

- Demander à la souris de donner les ordres.

Autres formes

- Vitesse: Changer de direction

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO