

Sauts en cascade – Premiers sauts: Parcours de cerceaux

Cet exercice requiert une grande concentration et améliore les qualités d'orientation et de différenciation.

Des cerceaux de différentes couleurs sont répartis sur l'AirTrack. Les élèves sautent de l'un à l'autre à pieds joints, avec un petit saut intermédiaire ou directement. A chaque nouvelle traversée, ils reçoivent une consigne différente.



Exemple: Dans les cerceaux rouges: effectuer une rotation complète (360°); dans les verts: réaliser un saut groupé; dans les jaunes: un saut écarté; dans les bleus: sauter sur une jambe. Qui réussit à enchaîner les sauts avec le moins de sauts intermédiaires possibles?

Matériel: Cerceaux (différentes couleurs)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO