

Sauts en cascade – Réception: Sauts ciblés

Cet exercice confronte les élèves avec différentes zones de réception, ce qui les incite à adapter leur technique en fonction de la longueur du saut.

Définir six zones de réception (avec de la magnésie) sur un ou deux petits tapis (ou un tapis de 16). Le sauteur, placé sur un caisson (trois à cinq éléments), lance le dé et essaie ensuite de viser la zone correspondant au chiffre, en soignant sa réception (tenir deux secondes sur place sans bouger).



Répéter l'exercice et additionner les points: qui a récolté le plus de points à la fin?

Variantes

- Différentes hauteurs de caisson.
- Zones de réception de différentes grandeurs.

Matériel: Caisson, petits tapis ou tapis de 16, magnésie ou ruban de peintre

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO