

# Bouger plus à l'école enfantine – Transitions: Suivre la piste

Dans cet exercice, les enfants enchaînent les petits sauts de différentes manières.

Les enfants sautent par-dessus des cordes, posées parallèlement sur le sol, de diverses manières:

- Cordes jaunes: à deux jambes.
- Cordes rouges: sur une jambe.
- Cordes bleues: en arrière.



## Variantes

- Sautiller avec de grosses «bottes d'hiver» (évent. d'adultes).
- Par deux en se tenant la main.

**Matériel:** Cordes de différentes couleurs, évent. bottes d'hiver

Source: Vanessa Bieli, Anja Wili



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO