

Tests d'athlétisme: 2.4 Saut à la corde – Niveau 2 (U8/U10)

Ce test évalue la capacité des enfants à sauter à la corde les pieds joints ou sur une jambe. Il sollicite leur qualité de différenciation.

Le sujet testé enchaîne une série de sauts sans interruption de la manière suivante: 10 × pieds joints, 5 × pied droit, 5 × pied gauche, 10 × pieds joints.



Critères:

- Aucune interruption ni changement de rythme
- Nombre de sauts minimal: 10 × pour pieds joints, 5 × pour les sauts sur une jambe

Remarque:

- 11 sauts pieds joints au lieu de 10 ne sont pas considérés comme une erreur, car le principe d'alternance est respecté. Le sujet testé doit se concentrer sur le rythme et non pas sur le nombre exact de sauts.

Fiche descriptive: 2.4 Saut à la corde

Fiche d'évaluation: Niveau 2 (U8/U10)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme, chef expert J+S-Kids Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO