

Santé des os: Saut à la corde

La corde à sauter offre mille et une possibilités. Cet exercice trace quelques pistes stimulantes et exigeantes.

A partir de plusieurs sauts, composer une combinaison qui est ensuite réalisée seul ou en groupe (par ex.: 4 fois sur une jambe, 4 fois à gauche, 4 fois à droite, 4 fois en faisant le pantin, etc.).



Variantes

- Course avec la corde: L'entraînement d'endurance est beaucoup plus motivant avec la corde à sauter (par ex.: courir par deux, un élève avec la corde, l'autre sans; inverser les rôles à chaque tour, etc.).
- Moulin à vent: Tous les enfants s'éparpillent autour de l'enseignant. Celui-ci fait tourner la corde en rond. Les enfants doivent essayer de sauter par-dessus.

Matériel: Cordes à sauter



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO