

# Sauts en cascade – Echauffement: Gravitation

Cet exercice sollicite l'orientation dans l'espace, stimule le système cardiovasculaire et procure beaucoup de plaisir aux élèves.

Les élèves se répartissent sur l'AirTrack. Chacun choisit en secret un camarade. Au signal de l'enseignant, chaque élève se dirige vers le camarade en question et effectue trois tours complets autour de lui en sautillant. Celui qui réussit reste en équilibre sur une jambe à la fin. Qui est le premier à le faire?



## Variantes

- Tourner autour de trois camarades.
- Sautiller sur une jambe autour du camarade.
- Sauter en arrière.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO