

# J+S-Kids – Courir et sauter: Serpent venimeux

Au cours de cet exercice, les enfants entraînent leur réaction et les sauts pour éviter de toucher la corde à sauter.



Le moniteur fait onduler une longue corde comme un serpent. Trois enfants sautent par-dessus sans se faire «mordre».

## Variantes

- Hélicoptère: faire tourner la corde en cercle par terre. Les enfants évitent l'hélice en sautant pardessus à chaque tour.
- Corde à sauter: toutes les formes de saut à la corde en groupe avec les longues cordes.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO