

Sau1a ★★★★★

OBJECTIF : Découvrir différents types de sauts

RESSOURCES : FORCE / ÉQUILIBRE / AFFECTIF

MATÉRIEL

- * 2 perches
- * 20 lattes
- * 1 banc (inf.genou)
- * 4 mini haies 20-30-40
- * 2 cartons / objets
- * 10 plots



CONSIGNES :

- 1/ Monte sur le banc, prends un objet dans la caisse 1, saute sur le tapis et pose l'objet dans la caisse 2.
- 2/ Saute pour franchir les rivières sans tomber dedans.
- 3/ Saute par dessus l'obstacle et retombe dans la zone de réception.
- 4/ Saute d'une zone à l'autre sans poser le pied dans les zones interdites.
- 5/ Plante ta perche dans la rivière pour la franchir sans tomber dedans.
- 6/ Fais la marelle

3 fois chaque situation.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Franchir l'obstacle sans le faire tomber ou poser le pied dedans.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Garder l'équilibre pendant le saut et à la réception.

ASTUCES :

4/ possibilité de faire sous forme de relais