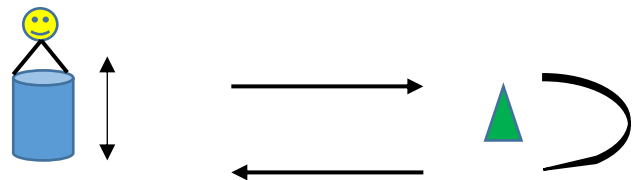


Jeux traditionnels

La course en Sacs

Si vous n'avez pas de sac, créer une entrave au niveau des chevilles avec un foulard, une écharpe.

Faire des sauts en aller-retour entre deux plots ou autre repère au sol.



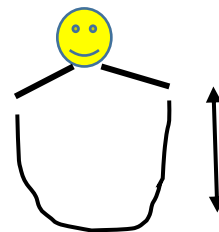
La Corde à sauter (individuel)

But : Etre capable de réaliser 3 défis

1^{er} défi : sauter pieds joints avec rebond 10 fois

2^{ème} défi : sauter pieds joints 10 rebonds enchainés

3^{ème} défi : sauter à cloche-pieds 10 fois gauche et droite



Corde à sauter longue (2 à 3 personnes minimum)

Passer dedans sans la toucher

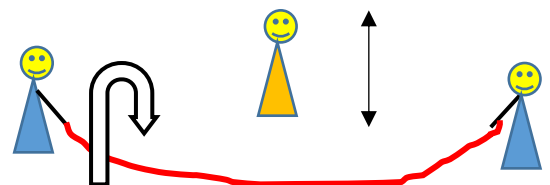
Rentrer dans la corde sauter une ou deux fois puis sortir

Rentrer à deux dans la corde –

Faire tourner 2 cordes en même temps, rentrer dedans

Rentrer dedans essayer de sauter une ou deux fois.

Variante : maternelle, balancer la corde et sauter



La balle tournante au pied (entraînement avec un petit cerceau)

Facile à fabriquer, une corde, et une balle de tennis

Préparation de la corde : d'un côté faire une boucle pour passer le pied, de l'autre faire un nœud.

La balle : faire un trou afin d'enfoncer avec force le nœud de la corde

Et voilà c'est prêt à tourner

