

Les exercices proposés sont à effectuer sous surveillance d'un adulte, dans un espace dégagé.

MATÉRIEL

Une corde à sauter

Sauter de manière variée avec sa corde à sauter :

- 2 pieds
- 1 pied après l'autre



1 - Le cowboy

Position de départ pieds décalés. Saut alternatif avec toujours un pied en avant de l'autre frappant le sol.



2 - Le crabe

Position de départ pieds joints. Sauts successifs avec déplacement latéral, à pied joints.



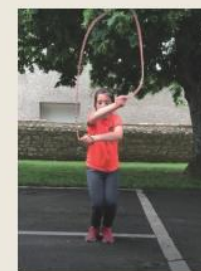
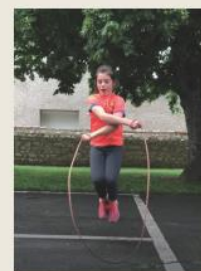
3 - Le crapaud arrière

Position de départ pieds joints. Passer la corde par l'arrière en effectuant alternativement un saut jambes fléchies avec genoux écartés, suivi d'un saut jambes tendues écartées



4 - Le croisé

Position de départ pieds joints. Sauts à pied joints en croisant la corde par l'avant et décroiser par-devant.



5 - Le flamand lourd

Position de départ en appui sur un pied, l'autre jambe levée tendue, corde derrière. Saut sur ce pied en gardant la jambe tendue et en croisant la corde. Envoi de la corde toujours vers l'arrière.



6 - Le flamand sauteur

Position de départ sur un pied, l'autre jambe levée genou fléchi, la corde devant le corps. Sauter sur ce pied en gardant la jambe fléchie et en passant la corde par l'arrière sans croiser.



- Clochepied
- En arrière
- En croisant les bras



7 - Le grand saut

Position de départ pieds joints. Saut à pieds joints jambes fléchies en tournant la corde par l'avant. Alternier un double tour, avec un simple.



8 - Le pélican

Position de départ sur un pied. Sauter alternativement d'un pied sur l'autre en fléchissant l'autre jambe avec talon-fesses



9 - Le saut arrière

Position de départ pieds joints corde devant le corps. Sauter en tournant la corde par l'arrière, à pieds joints.



10 - Le skieur

Position de départ pieds joints, corde derrière le corps. Sauter à pieds joints en se réceptionnant alternativement d'un côté et de l'autre d'une ligne imaginaire au sol.



11 - La tornade

Position de départ pieds joints. Sauter à pieds joints en faisant passer la corde d'avant en arrière en tournant sur soi-même.



12 - Le triple croisé

Position de départ pieds joints corde derrière le corps. Sauter à pieds joints jambes fléchies genoux levés, en croisant la corde trois fois de suite sans décroiser.