

Novembre / Décembre 2017



Sauter haut, loin ...Se réceptionner
Regarder au-delà de la zone de réception et donner une impulsion

Tous cycles

Le kangourou

➔ But du jeu

Sauter le plus loin possible en volant au-dessus de la zone de couleur.

➔ Matériel

Tapis épais.
Marquage au sol.
Plot de départ.

➔ Organisation / Déroulement

A partir du plot, courir (3/4 pas), s'envoler au-dessus de la marque au sol et se réceptionner debout à 2 pieds (s'équilibrer).

3 passages réussis permettent de changer de zone et inciter à la recherche d'équilibre.

➔ Pour sauter loin / haut
Bonne impulsion (jambes fléchies, poussée, bras).
Regarder au loin (repère visuel).
Être gainé (corps tonique).
Engagé son corps vers l'avant.

Repère visuel pour regarder loin devant

3-4 pas

