

L'élastique



Temps



3 à 10
joueurs



Terrain

Respecter un espace de sécurité autour de l'élastique



Matériel

1 élastique

But

Pour celui (ou ceux) qui saute(nt) : réussir à enchaîner un maximum de sauts, seul ou à plusieurs, sans s'arrêter et sans s'emmêler les pieds dans l'élastique.



Organisation

Deux élèves maintiennent l'élastique tendu entre chevilles et genoux, jambes suffisamment écartées.

Règles

- Imaginons que tu sois seul à sauter : tu dois enchaîner une série de sauts :
 - Écarter les pieds (passer à l'extérieur),
 - Serrer les pieds (passer à l'intérieur),
 - Se retourner...
- Imaginons que tu sois avec d'autres camarades : vous devez sauter à tour de rôle ou ensemble en choisissant ou non des séries de sauts comme ci-dessus.