

Le saut à la corde



Temps



1 à 10
joueurs



Terrain

Respecter un espace de sécurité autour de la corde



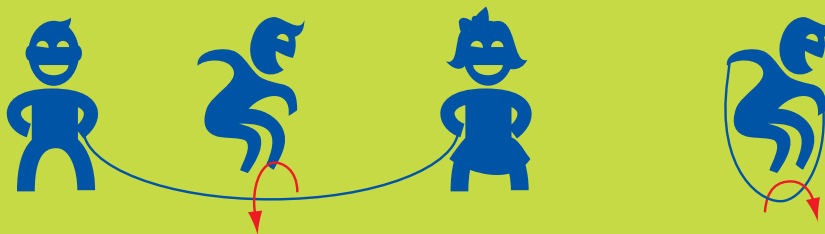
Matériel

Corde individuelle (petite) ou collective (longue ou plusieurs petites, nouées)



But

Pour celui (ou ceux) qui saute(nt) : réussir à enchaîner un maximum de sauts, seul ou à plusieurs, sans s'arrêter et sans que la corde ne s'emmêle dans les pieds.



Organisation

L'élève est seul avec sa corde, ou bien deux élèves font tourner la corde pour d'autres élèves.

Règles

- Imaginons que tu sois seul à sauter : tu dois enchaîner une série de sauts :
 - Sauter longtemps à pieds joints,
 - Sauter en galopant (appuis décalés des pieds),
 - Sauter en trotant (un appui de pied par tour de corde),
 - Sauter à cloche-pied (on change de pied quand on veut),
 - Sauter à pieds joints avec croisé et décroisé de bras...
- 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.