

RYTHMER ET COORDONNER SES SAUTS


1-2P

1. J'ai sauté de différentes manières.



3P

2. J'ai sauté dans une suite de cerceaux...



E R

- à pieds joints
- sur une jambe (gauche ou droite)
- en utilisant le bon pied en fonction de la couleur du cerceau

4P

12. J'ai sauté haut...



E R

- pour toucher un objet suspendu (aux anneaux)
- en prenant l'élan sur un pied
- en prenant l'élan sur un pied et en franchissant un élastique

5P

CM22/5.2

Enchaîner des sauts de manière rythmée...

E

R: en respectant la correspondance pied-cerceau

BR: en respectant la correspondance pied-cerceau sans s'arrêter

TBR: en respectant la correspondance pied-cerceau-bras (même côté) sans s'arrêter



CM22/5.22

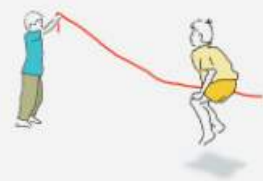
Sauter à la corde à tourner...

E

R: au moins 5x

BR: au moins 10x

TBR: entrer, sauter 10x, sortir



6P

CM23/6.27


Effectuer des sauts latéraux par-dessus une ligne pendant 2 x 15 secondes avec une pause de 1 minute entre les 2 séries.

E

R: 70

BR: 80

TBR: 90



CM22/6.17


Sauter à la corde en se déplaçant sur une longueur de salle...

E

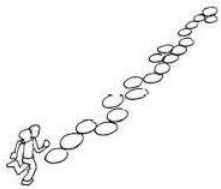
R: librement

BR: avec 2 pas par tour de corde

TBR: avec 1 pas par tour de corde



CERCEAUX



SAUTS SUPER MARIO

Qui arrive à faire tous les niveaux en sautant sans perdre ses 5 vies?



Comment ?

Installer différents couloirs avec des cerceaux.

Effectuer chaque traversée selon la technique imposée.

Couloir 1 = sauter à pieds joints d'un cerceau à l'autre.

Couloir 2 = gauche-gauche-droite-droite

Couloir 3 = sauts de grenouilles.

Couloir 4 = sauter en effectuant un demi-tour dans chaque cerceau.

Couloir 5 = Jambe avec sautoir rouge va dans cerceau rouge, Jambe avec sautoir bleu dans cerceau bleu

Couloir 6 = Piste droite jambe droite, piste gauche jambe gauche

Complexifier :

Piste droite jambe gauche, piste gauche jambe droite

En plus : tendre le bras à l'extérieur de manière symétrique ou asymétrique

Jeu libre :

Les enfants doivent trouver leurs propres variations de sautillés et ensuite les démontrer aux autres

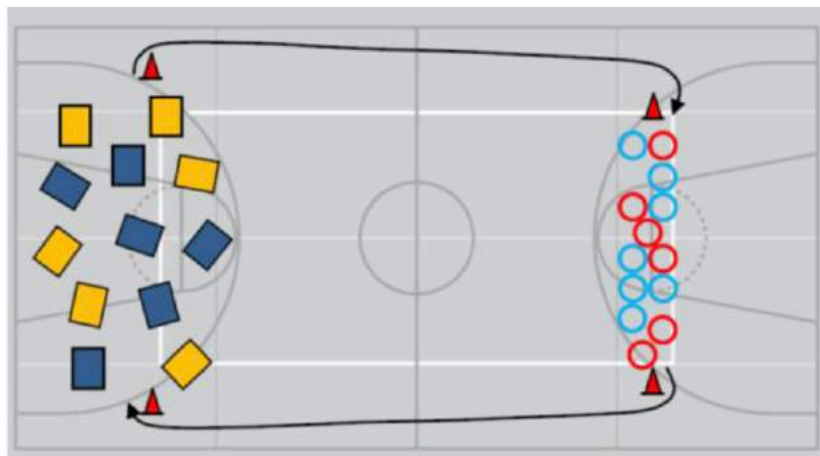
La forme de sautillé peut se limiter à 1-3 cerceaux qui se suivent!



SAUTILLER SUR LES NÉNUPHARS

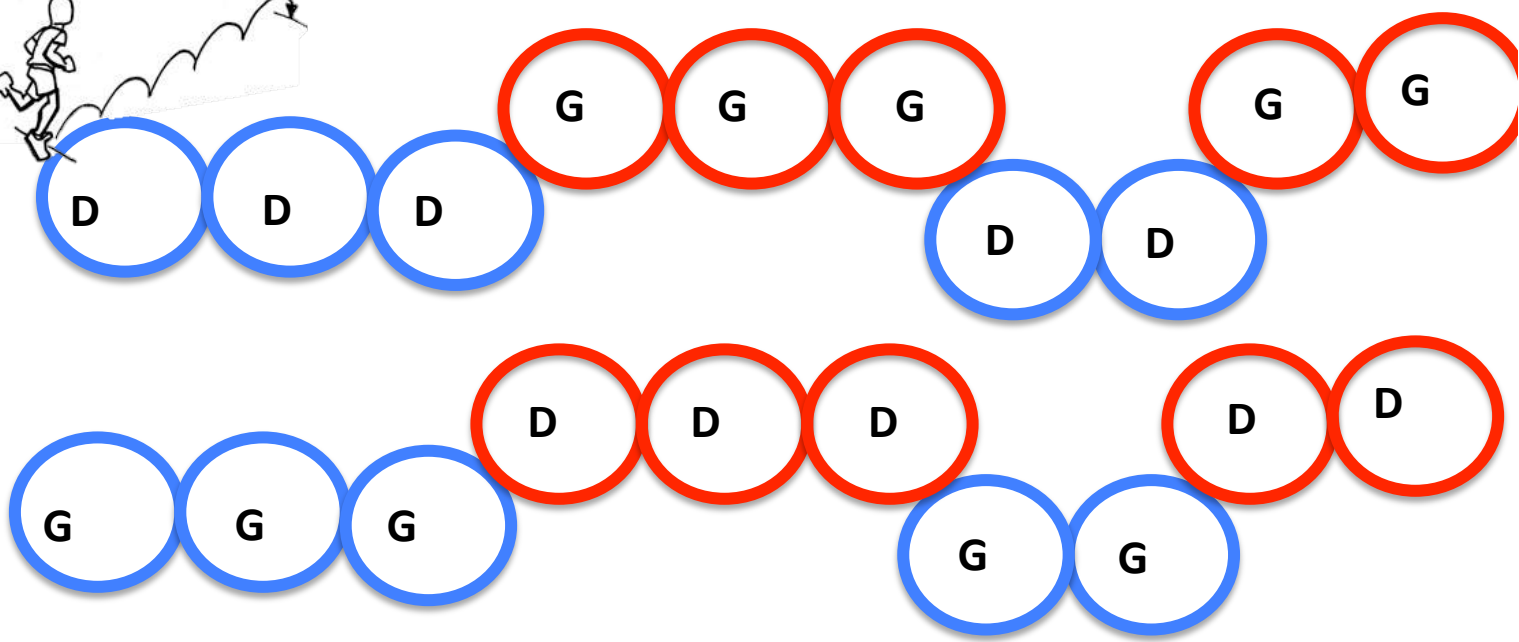
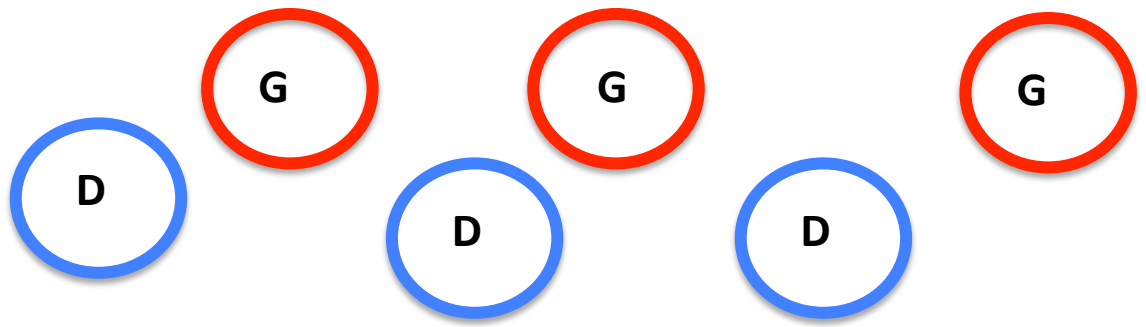
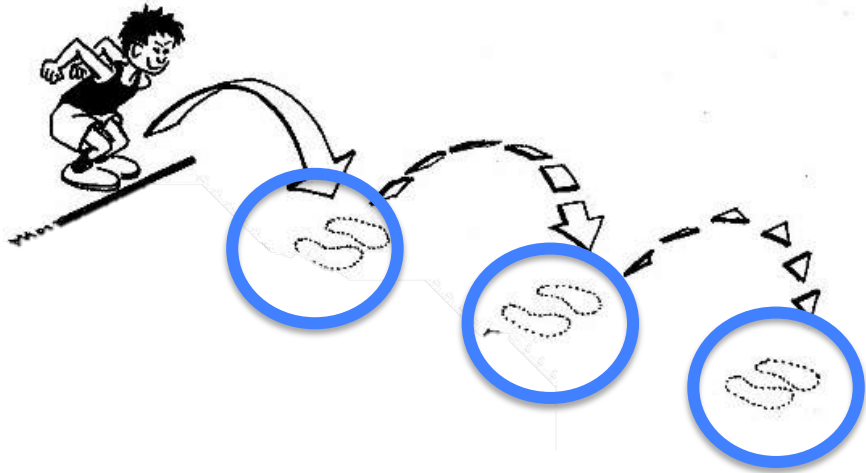
Les tapis sont des feuilles de nénuphar qui flottent sur l'eau d'un étang. Un enfant saute d'une rive à l'autre en passant sur les feuilles de nénuphar. S'il reste trop longtemps sur une feuille de nénuphar, il coule. Traverser l'étang avec des sauts en ne posant le pied qu'une seule fois sur un tapis

De l'autre côté, les élèves traversent la rivière en empruntant un parcours de cerceaux de différentes couleurs.





SUPER MARIO





Sauter à la corde ? Ce n'est pas qu'un truc de filles !

Position du corps lors des sauts :

Les coudes près du tronc,
le dos et la tête droite.
Déclencher le saut dès que la corde
passe devant le regard.

Réglage de la corde :

Poser les pieds sur la corde
et la rouler autour des mains
jusqu'à l' hauteur des côtes.




Sauter à la longue corde

Franchir une corde qui balance, courir sous la corde qui tourne (départ dès que la corde passe devant les yeux), sauter au milieu (varier l'orientation), sauter avec des copains, sauter et réceptionner une balle, sauter au rythme d'une comptine et exécuter les tâches correspondantes :

*«Petit ours, petit ours, tourne-toi!
Petit ours, petit ours, courbe-toi!
Petit ours, petit ours, dis bonjour!
Petit ours, petit ours, montre ton pied!
Petit ours, petit ours, fais un salut!
Petit ours, petit ours, quel âge as-tu?
1, 2, 3, 4, ...»*



 **Ne pas enrouler la corde au poignet et la lâcher immédiatement si un enfant reste accroché.**



Sauter seul avec une corde

Sauter avec un cerceau, tourner la corde et la franchir en marchant, varier les sauts (pieds joints, alterner les pieds, sur un seul pied, combiner différents sauts, croiser les bras, faire 2 tours de corde pour le même saut, sauter en arrière), varier le rythme, sauter en se déplaçant (avancer, reculer, se déplacer latéralement, varier les sauts, etc.).

Sauter à deux avec une corde

En tenant chacun un bout de la corde, face à face sauter dans la corde du partenaire.



Sauter au rythme d'une musique

- Funny bear : <https://www.youtube.com/watch?v=5H59Py7KApU>
- TJ Soundz – Trampoline : https://www.youtube.com/watch?v=MU_RmQTy2i8





DEFI SAUTER AVEC UNE CORDE à SAUTER

Prénom :

	Avant les vacances de....
	 Automne , je fais sauts à la corde  Noël , je fais sauts à la corde  Printemps , je fais sauts à la corde

DEFI SAUTER AVEC UN CERCEAU

Prénom :

	Avant les vacances de....
	 Automne , je fais sauts avec le cerceau  Noël , je fais sauts avec le cerceau  Printemps , je fais sauts avec le cerceau

