

ATHLETISME

Saut en longueur

Echauffement 1)

Corde à sauter, compter toujours 30 sauts. ATTENTION à bien travailler la plante du pied.

- 1) 30 sauts sur place pieds joints
- 2) 30 sauts sur pied droit
- 3) 30 sauts sur pied gauche
- 4) 30 sauts 1 pied après l'autre
- 5) courir dans la salle en avant
- 6) courir dans la salle en arrière mais en tournant la corde en avant
- 7) courir dans la salle en arrière mais en tournant la corde en arrière

Echauffement 2)

Divers élément réparti dans la salle. Courir parmi les engins.

Répartir les éléments à distance égale dans la salle

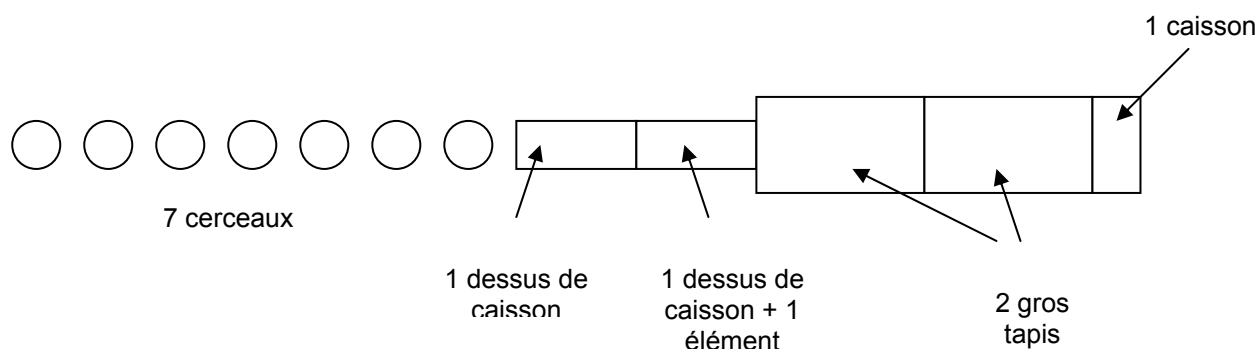
- 1) sauter le pied droit en premier
- 2) sauter le pied gauche en premier

Répartir les éléments à distance inégale dans la salle

- 1) sauter le pied droit en premier
- 2) sauter le pied gauche en premier

Partie principale

Fonctionner sur 2 pistes : 1 piste départ pied gauche, 1 piste départ pied droit. Changer de pistes à chaque fois. Deux gymnastes fonctionnent ensemble. Un court et l'autre corrige.



- 1) élan : 1 pied dans chaque cerceaux + 1 sur chaque dessus de caisson (sans rythme ni précision)
- 2) idem mais enlever 1 ou 2 cerceaux
- 3) idem mais enlever 1 cerceaux sur 2
- 4) idem mais laisser que le premier et dernier cerceau
- 5) idem mais accélérer le rythme
- 6) idem mais le deuxième gymnaste marque le rythme avec les mains
- 7) idem mais lever haut les genoux
- 8) idem faire attention aux plantes de pied
- 9) idem mais lever le regard à l'appui (1 personne est debout sur le caisson et montre 1 couleur ou 1 nombre de doigts)

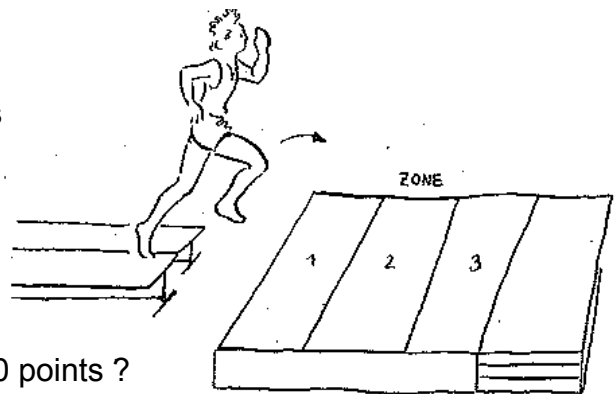
Jeux

Sauter aux points

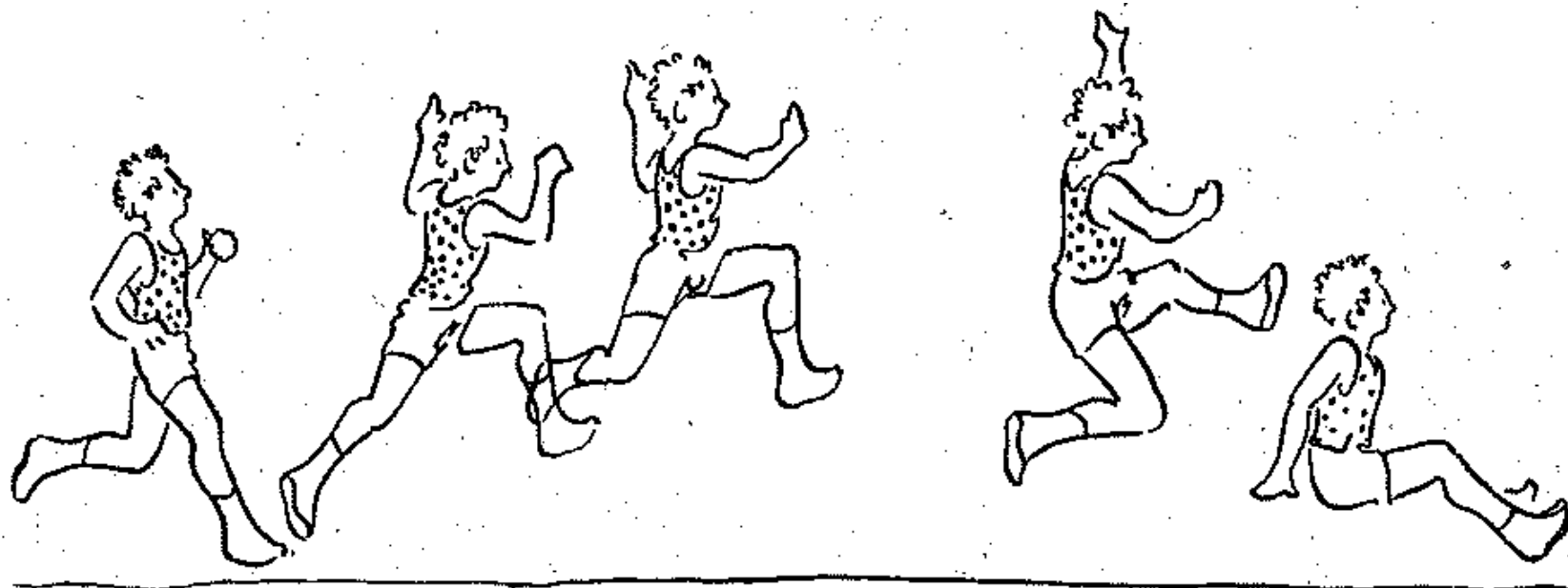
Les gymnastes sautent depuis un banc suédois sur le gros tapis, divisé en plusieurs zones qui donnent des points.

- Qui obtient le maximum de points après 2 passage (une fois pied gauche, une fois pied droit pour l'appel) ?

- Quelle équipe est la première à obtenir 100 points ?



SAUT EN FOULEE



Elan:

accélérer sur la
pointe des pieds
(«cheval au trot»)

Appel:

jambe d'appel tendue,
torse droit
(«regarder devant soi»)

Phase de vol:

position d'un grand pas
(«attraper devant»)

Réception:

les deux jambes en avant
(«lancer les jambes en avant»)