

Sauter dans les cerceaux

Nr. du poste

Mise en place:

Faire un parcours avec les cerceaux.

Matériel:

○ x cerceaux

Exercice:



Sauter dans cerceaux posés par terre. Au moment où deux cerceaux sont posés l'un à côté de l'autre, les deux pieds sont posés à terre (un pied dans chaque cerceaux). Au moment où il y a qu'un seul cerceau, un seul pied est mis dans le cerceaux (cerceau à droit, poser le pied droit dedans). Les cerceaux peuvent être passés en avant comme en arrière. Pour compliquer l'exercice, il est possible de tendre le bras du côté de la jambe qui est au sol ou de lever le bras inverse à la jambe.