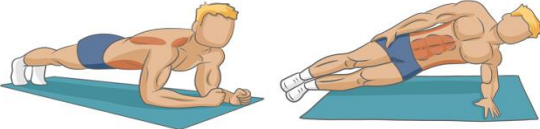

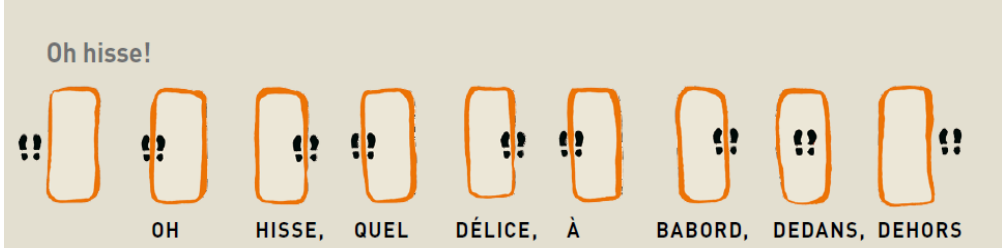
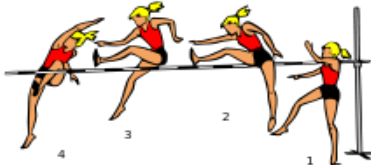


Elastique

Suivez
le guide



<p>Guide et suiveur</p>	<p>Par 2, le suiveur suit son guide et emprunte le même chemin que lui. Inventer des manières de sauter.</p>
<p>Renforcement Musculaire</p>	<p>En appui facial, poser les mains par-dessus, à côté, sauter avec les jambes par-dessus l'élastique et revenir dans la position initiale.</p> 
<p>Chef d'œuvre</p>	<p>Par groupe de 4-5 élèves. Deux élèves tiennent l'élastique au niveau des chevilles. Un joueur vient proposer 4 sauts différents. Les autres doivent le répéter à tour de rôle. Chacun peut créer un enchaînement. Enchaîner deux créations l'une après l'autre.</p> 
<p>Comptine</p>	<p>Apprendre cette comptine aux élèves qui doivent la reproduire. Essayer en répétant les paroles Essayer avec un même rythme De plus en plus vite.... L'élastique est plus haut (genoux)</p>  <p>Oh hisse!</p> <p>OH HISSE, QUEL DÉLICE, À BABORD, DEDANS, DEHORS</p>
<p>Saut en hauteur</p>	<p>Saut ciseau : Sauter sur le côté jambes tendues par-dessus l'élastique. Alternier droite et gauche.</p> 
<p style="text-align: center;">Variantes</p> <p>Hauteur de l'élastique Ecartement de l'élastique Formes de groupement (sauter à deux en même temps) Rythme, les joueurs qui tiennent l'élastique peuvent imposer un rythme.</p>	