

# 1.2

Chaque élève plie sa corde en 4 et la dépose au sol devant lui. L'objectif est de passer par-dessus la corde un pied après l'autre en avant et en arrière.

## VARIANTE 1

Passer par-dessus la corde un pied après l'autre de gauche à droite.

## VARIANTE 2

Faire les mêmes exercices à pieds joints; sur une jambe; avec un demi-tour.

# SAUTER PAR-DESSUS UNE CORDE

