

1.3

Les cordes sont pliées en 4 et posées au sol l'une derrière l'autre, espacées de 2-3 mètres (l'espacement peut varier). Les élèves courent et sautent un pied après l'autre par-dessus les cordes sans les toucher.

VARIANTE 1

Faire plusieurs pistes en parallèle et effectuer une course entre les élèves.

VARIANTE 2

Les cordes sont pliées en 4 et posées au sol l'une derrière l'autre, espacée de 50 cm. Les élèves sautent par-dessus à pieds joints sans toucher les cordes.

LES HAIES

