

1.8

Chaque élève prend la corde par les 2 extrémités et la fait tourner sur le côté de manière continue, d'arrière en avant. La corde doit être mobilisée par le poignet et doit toucher le sol à chaque fois. Essayer avec chaque main !

VARIANTE 1

Idem mais l'enseignant donne un rythme que tous les élèves doivent suivre. Les cordes doivent frapper le sol en même temps. → l'enseignant varie le rythme en accélérant ou ralentissant.

VARIANTE 2

Idem mais l'élève saute en même temps que la corde frappe le sol.

TOURNER LA CORDE

