

1.9

Mouvement de corde à sauter sans sauter : tourner la corde autour de soi depuis derrière les talons – la bloquer sous les pieds – relever les talons, faire passer la corde et répéter le mouvement.

VARIANTE 1

L'élève essaie de sauter à la corde et d'enchaîner les sauts. La corde part depuis derrière les talons.

VARIANTE 2

Défi : sauter le plus longtemps sans s'encoupler !

ASTUCE

Comment régler sa corde :

- Poser les deux pieds sur la corde, tirer les extrémités jusqu'au-dessus des hanches.
- Si la corde trop longue, il est possible de décaler la poignée ou de l'enrouler autour des mains.

SAUTER À LA CORDE

