

2.4

- Sauter un pied après l'autre.
- Pieds joints.
- Sur un seul pied.
- En faisant tourner la corde en arrière.
- Une fois pieds joints et une fois pieds écartés.
- Par groupes de 3, sauter dans la grande corde.
- Entrer et sauter dans plusieurs grandes cordes qui se suivent.

VARIANTE 1

Faire des enchaînements de différents sauts.

VARIANTE 2

Défi : enchaîner le plus de sauts en 1 minute !

QUI PEUT... ?

