

3.1

Par groupe de 3, un élève saute dans la grande corde tournée par 2 autres élèves.

VARIANTE 1

Idem mais l'élève doit entrer sous la corde en mouvement, sauter, puis en ressortir.

VARIANTE 2

Idem mais cette fois avec des consignes supplémentaires: 1 saut par tour, 2 sauts par tour, sauts avec demi-tours.

SAUTER DANS LA GRANDE CORDE

