

3.4

- Deux élèves tournent et sautent dans la corde :
- Côte à côte (chacun tient une extrémité).
 - L'un derrière l'autre (un élève fait tourner la corde).
 - Face à face (un élève fait tourner la corde).

VARIANTE 1

Deux élèves tiennent chacun une extrémité de la corde qu'ils tournent en rythme. Sans que la corde ne s'arrête, un élève entre dans la corde, effectue quelques sauts, et ressort jusqu'à la situation initiale.

VARIANTE 2

Idem que la variante 1, mais les élèves tournent la corde en arrière.

SAUTER À 2 AVEC UNE CORDE

