

# 3.5

Par 2, les élèves apprennent à tourner deux cordes en même temps. Tourner les cordes simultanément vers l'intérieur. Les cordes doivent à chaque fois toucher le sol.

## VARIANTE 1

Sauter dans les 2 cordes («double dutch»). Sauter sur une jambe (gauche / droite) dans le rythme des cordes.

## ASTUCE

- Observe une marque correspondant à l'impact des cordes au sol, c'est là qu'il faudra sauter.
- Focalise-toi sur la corde qui est, au départ, de ton côté.
- Démarre lorsque cette corde se trouve au sommet. Avance rapidement jusqu'à la marque, tout en franchissant cette corde.
- Enchaîne les sauts au rythme des cordes !
- Pour sortir, déplace-toi en dehors directement après avoir sauté la corde sur laquelle tu t'étais focalisé au départ.

# TOURNER ET SAUTER AVEC DEUX CORDES

