

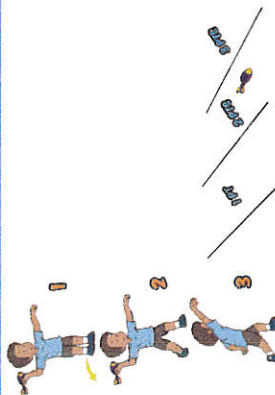
GS / CP

Projeter

S'orienter de profil pour lancer loin

Plus difficile

Le pharaon en mouvement



Consigne : je pose mon pied en arrière puis je lance en transférant le poids de mon corps sur la jambe avant.

Critère de réalisation : je conserve les 2 pieds au sol lors du lancer.

Plus facile

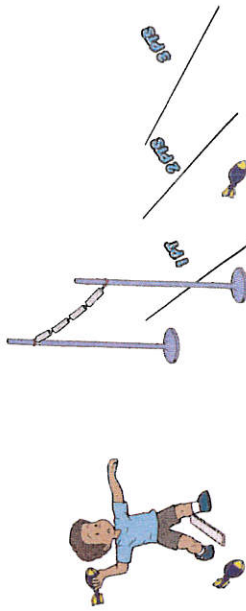
La porte des étoiles



Consigne : je lance le vortex dans le cerceau.

Critère de réalisation : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

Par-dessus l'élastique



Consigne : je lance le vortex le plus loin possible et par-dessus l'élastique.

Critère de réalisation : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

Entre les lattes



Consigne : position de départ à l'amble (pied droit / main droite ou l'inverse), je passe mon pied arrière devant la 1^{ère} latte et je lance dès que mon autre pied touche le sol devant la 2^{ème} latte.

Critère de réalisation : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

Vers les étoiles



Consigne : je lance pour toucher le panneau (cible très haute).

Critère de réalisation : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

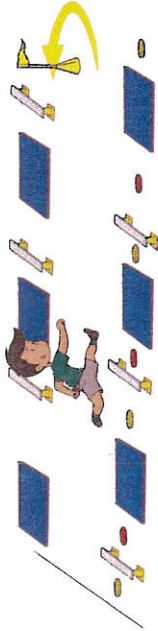
GS / CP

Se projeter

Franchir des obstacles en courant

Plus difficile

Intervalles surprises

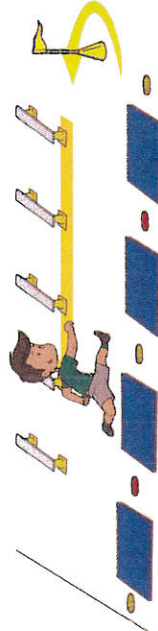


Consigne : les intervalles étant aléatoires, j'adapte ma course aux distances inter obstacles.

Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans les renverser et sans poser le pied dans les zones obstacles.

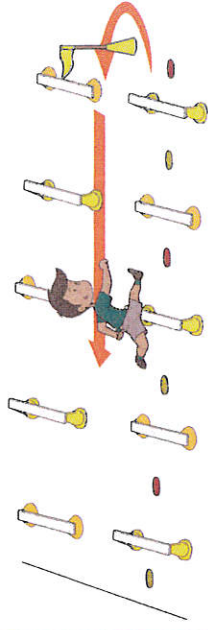
Plus facile

Mêmes intervalles



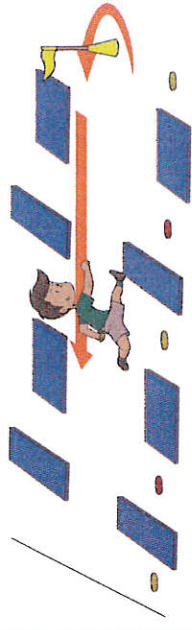
Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

Obstacles hauts et bas



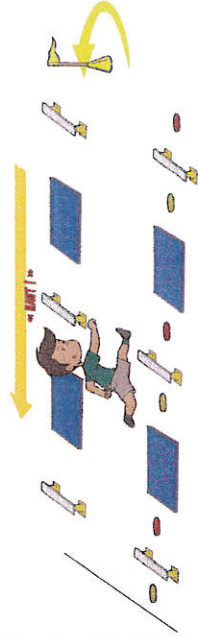
Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans les renverser.

Obstacles longs et courts



Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans poser le pied dans les zones obstacles.

« Long ! » « Haut ! »



Consigne : je dis « long » sur les tapis et « haut » sur les haies.
Critère de réalisation : je superpose rythmes chantés et cours.