



Plus difficile

### La croix cloche



**Consigne :** je réalise l'enchaînement sur un puis sur l'autre pied.  
**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

Plus facile

### La croix séparée



**Consigne :** je réalise la 1<sup>ère</sup> bande en arrière et en avant puis je la 2<sup>ème</sup> bande de droite à gauche et inversement.  
**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

## CE

### Se projeter

#### Rebondir en rythmant

### #15 LA CROIX



### La petite croix



**Consigne :** départ 2 pieds au centre, 1 cloche pied gauche devant, 2 pieds au centre, 1 cloche pied droit en arrière et ainsi de suite.  
**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

### La grande croix



**Consigne :** départ au centre sur 2 pieds, j'enchaîne 2 cloches pied G en avant (le retour au centre se fait de la même façon) puis sur le côté droit, 2 cloches pied D en arrière puis sur le côté gauche.  
**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

### La croix déroulée



**Consigne :** j'alterne 3 cloches pied droit et 3 cloches pied gauche.  
**Critère de réalisation :** je respecte l'alternance des cloches et le rythme de l'enchaînement.