

MULTIBONDS

Objectif :

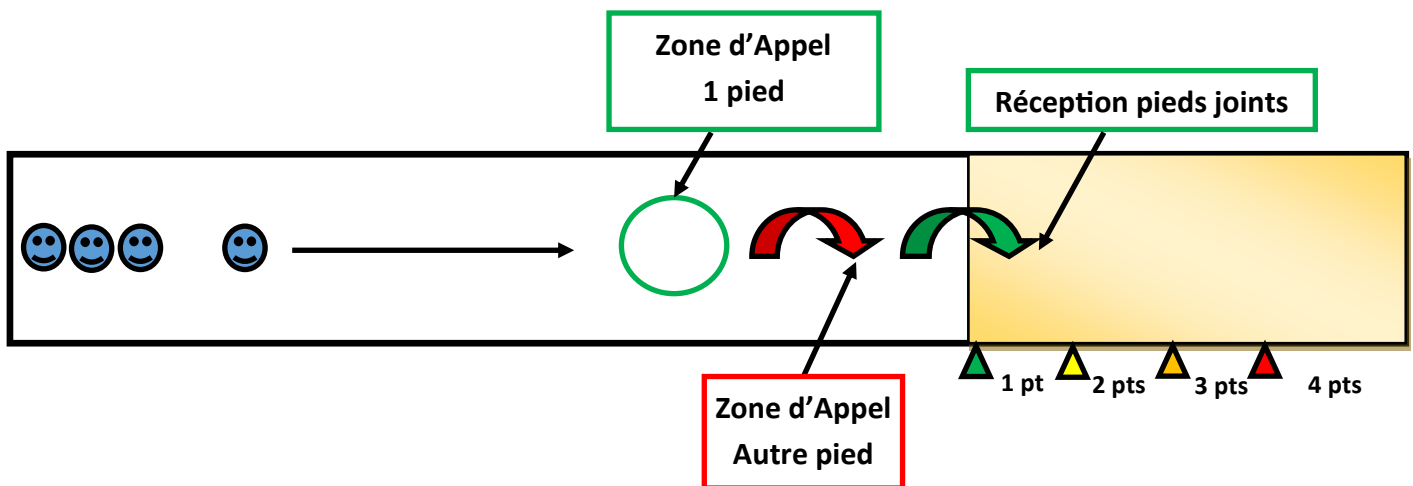
Enchaîner 2 bonds et atteindre la zone la plus éloignée.

Matériel :

Cerceaux, plots.

Règles :

- Prise d'élan → Pied d'appui dans un cerceau puis enchaînement de 2 bonds.
- Réception pieds joints dans le bac à sable.



Variables:

Espace : Varier la longueur de la course d'élan.

Matériel : Placer un objet à franchir (20 cm de haut environ) afin d'obliger les élèves à monter leur saut.