

Coordination corde à sauter

Je sais faire ...

- 10 sauts à la suite sans m'arrêter
- 20 sauts à la suite sans m'arrêter
- 30 sauts à la suite
- 10 sauts en changeant à chaque fois de pied
- 3x : gauche – gauche – pieds joints- droite- droite- pieds joints
- 10 x jambes serrées- jambes écartées
- une traversée de salle en arrière

- une traversée de salle en pas chassés
- 5 sauts croisés
- 10 sauts croisés en continuant à sauter après
- 1 double saut
- 1 double sauts en continuant à sauter après

- 3x la suite : normal- normal- croisé
- 3x la suite : normal- normal- double
- 3x la suite : normal- normal- croisé- croisé
- 3x la suite : normal- normal- double - double
- 1 croisé en arrière
- 3x la suite : normal- normal- croisé arrière