



SAUTER  
5

# Himmel und Hölle

## Les marelles avec zones interdites



### Matériel

Des craies : **Kreide**

Ou 30 cerceaux : **30 Reifen**

- 1 sifflet : **1 Trillerpfeife**
- 1 chronomètre : **1 Stoppuhr**



### Préparation initiale

Disposer les cerceaux dans la cour en forme de marelle (ou tracer des marelles à la craie)



### Consignes

- Se déplacer en marchant :  
**In den Raum gehen.**
- à chaque marelle, sauter en évitant les zones interdites :  
**Spring in die nächste Zone !**  
(en montrant)  
**Hier ist ein Kreuz.**  
**Vorsicht !**  
**Das Feld überspringen !**



### Évolutions / Variables

- varier les déplacements entre les marelles :

En courant : **laufen**

En marche arrière : **rückwärts laufen**

En pas chassés : **seitlich laufen**

- varier les sauts :

À cloche-pied : **auf einem Bein,**

À pieds joints : **Füße zusammen,**

Sauter sur le côté : **seitlich springen.**

En arrière : **rückwärts springen**

Effectuer un saut en demi-tour :

**Umdrehen beim Springen**



SAUTER

5

# Himmel und Hölle

## Les marelles avec zones interdites

