



SAUTER  
2

# Les cerceaux - Die Reifen



## Matériel

- 30 cerceaux : **30 Reifen**



## Préparation initiale

Disposer les cerceaux dans la cour :

**Die Reifen auf dem Boden hinlegen.**



## Consignes

- Se déplacer en marchant :  
**Bis zum nächsten Reifen gehen.**
- à chaque cerceau ; sauter à l'intérieur et ressortir en sautant :  
**Rein springen und rausspringen.**



## Évolutions / Variables

- varier les déplacements :  
En marchant : **gehen**,  
En courant : **laufen**,  
En courant vite : **schnell laufen**,  
En pas chassés : **seitlich gehen**,  
En marche arrière : **rückwärts gehen**.  
Cloche-pied en alternance :  
**3 Mal auf dem linken Fuß .**  
**3 Mal auf dem rechten Fuß,**
- varier les sauts :  
À cloche-pied : **auf einem Bein**,  
Pieds joints : **Füße zusammen**,  
À grands pas : **mit einem riesen Schritt**,  
Sauter loin : **weit springen**,  
Sauter haut : **hoch springen**,  
Sauter sur le côté : **seitlich springen**.



SAUTER

2

# Les cerceaux - Die Reifen

