



SAUTER
2

Les cerceaux - The hoops



Matériel

- 30 cerceaux : **30 hoops**



Préparation initiale

Disposer les cerceaux dans la cour :

Put down the hoops in the playground.



Consignes

- Se déplacer en marchant :
move and walk

- à chaque cerceau ; sauter à l'intérieur et ressortir en sautant :
jump to go in and out the hoops.



Évolutions / Variables

- varier les déplacements :

En marchant : now you walk

En courant : **you run**

En courant vite : you **run faster**

En pas chassés : **you do sidesteps**

En marche arrière : **you go backwards**

Cloche-pied en alternance : you hop on one foot , on the other

- varier les sauts :

À cloche-pied : **hop on one foot**

Pieds joints : **bunny hop**

À grands pas : **big steps**

Sauter loin : **jump far**

Sauter haut : **jump high**

Sauter sur le côté : **jump on one side**



SAUTER

2

Les cerceaux - The hoops

