



SAUTER  
5

## Les marelles avec zones interdites



### Matériel

- Des craies : **Kräid**  
Ou 30 cerceaux : **30 Reefer**  
- 1 sifflet : **eng Päif**  
- 1 chronomètre : **Stoppauer**



### Préparation initiale

Disposer des cerceaux dans la cour en forme de marelle (ou tracer marelles à la craie)  
**D'Reefer op de Buedem leeën fir "Himmel an Häll" oder mat der Kräid molen**



### Consignes

- Se déplacer en marchant : **goen**
- à chaque marelle, sauter en évitant les zones interdites : **sprangen awer net an d'verbuedenen Zonen**
- varier les déplacements entre les marelles : En courant : **lafen**  
En marche arrière : **hannerzeg goen**  
En pas chassés : **säitlech goen**
- varier les sauts :  
À cloche-pied : **op engem Been**  
À pieds joints : **Féiss zesummen**



### Évolutions / Variables

- Sauter sur le côté : **säitlech sprangen**  
En arrière : **hannerzeg sprangen**  
  
Effectuer un saut en demi-tour : **ëmdréien am Sprangen.**



SAUTER

5

# Himmel an Häll

## Les marelles avec zones interdites

