



SAUTER

2

Les cerceaux - D' Reefer



Matériel

- 30 cerceaux : **30 Reefer**



Préparation initiale

Disposer les cerceaux dans la cour :

D' Reefer op de Buedem leeën.



Consignes

- Se déplacer en marchant :

Bis bei den nächste Reef goen

- à chaque cerceau ; sauter à l'intérieur et ressortir en sautant :

Eran sprangen an eraus sprangen.



Évolutions / Variables

- varier les déplacements :

En marchant : **goen**

En courant : **lafen**

En courant vite : **séier lafen**

En pas chassés : **säitlech goen**

En marche arrière : **hannerzeg goen**

Cloche-pied en alternance : **3 Mol op dem lénkse Fouss/ 3 Mol op dem rietse Fouss**

- varier les sauts :

À cloche-pied : **op engem Been**

Pieds joints : **Féiss zesummen**

À grands pas : **mat grouse Schrëtt**

Sauter loin : **wäit sprangen**

Sauter haut : **héich sprangen**

Sauter sur le côté : **säitlech sprangen**



SAUTER
2

Les cerceaux - D' Reefer

