Sauter à cloche-pied

Activité

Ressource: Bien bouger

Année(s): 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

Se pousser du sol avec un pied et atterrir sur le même pied.

- Se tenir debout sur une jambe
- L'autre jambe fléchie
- Balancer les bras vers l'arrière
- La jambe fléchie se balance vers l'arrière
- Lever les bras vers l'avant et vers le haut
- Faire une poussée à partir des orteils
- Lever la jambe fléchie vers l'avant

- Atterrir sur l’avant-pied
- Le genou fléchi

Je peux aussi…

- faire du triple-saut
- jouer à la marelle
- sauter à la corde

Questions à se poser

- Est-ce que je lève mes bras et fléchit ma jambe de façon synchronisée en un seul mouvement fluide?
- Est-ce que l’atterrissage s’effectue sur le même pied que mon saut?
- Est-ce que j’utilise mes bras pour générer de la force?