Sauter

Activité

Ressource: Bien bouger

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

Se pousser du sol avec les pieds et atterrir sur les pieds.

- Fléchir les genoux
- Incliner le corps vers l'avant
- Balancer les bras vers l'arrière

- Se pousser vers le haut à l'aide des jambes
- Balancer les bras vers l'avant et vers le haut
- Faire une extension complète du corps

- Atterrir avec les genoux fléchis
- Tendre les bras vers l’avant

Je peux aussi…

- faire du saut en longueur
- faire de la gymnastique
- sauter à la corde

Questions à se poser

- Est-ce que je m’accroupis, balance mes bras, me pousse et atterris en un seul mouvement fluide?
- Est-ce que ma tête est levée et mon regard fixé sur la cible?
- Est-ce que mes genoux sont fléchis lors de l’atterrissage pour amortir l’impact?