

# Sautiller

Activité

**Ressource:** Bien bouger

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

Une combinaison de la marche et du saut à cloche-pied exécutée d'un côté et de l'autre sur un rythme régulier.



- Faire un pas vers l'avant et un saut à cloche-pied en utilisant le même pied
- Répéter le mouvement avec l'autre pied
- Pas – saut à cloche-pied – pas – saut à cloche-pied
- Faire balancer les bras contrairement aux jambes
- Lever les genoux rapidement
- Les orteils et les avant-pieds atterrissent en premier

## Je peux aussi...

- faire de la danse folklorique
- jouer à la marelle
- sauter sur un pied

## Questions à se poser

- Est-ce que j'alterne la jambe que j'utilise pour sauter et celle que j'utilise pour faire un pas?
- Est-ce que je fais balancer mes bras à l'opposé de mes jambes pour me donner un élan?
- Mes jambes bougent-elles de façon rythmée?