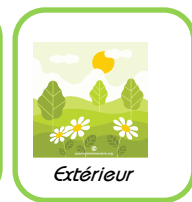


ACTIVITE PHYSIQUE 48 LE FRENCH CANCAN



MATERIEL

- 1 objet qui tient dans une main mais pas trop petit : chaussure, gourde, petite bouteille d'eau ...

DISPOSITIF

- Choisir un espace où je peux sauter sur place sans rien casser.

BUT DE L'ACTIVITE

Debout, les 2 bras tendus sur le côté avec l'objet dans une main, je dois sauter en levant une jambe devant moi et, en même temps, en attrapant l'objet sous cette jambe pour le changer de main.

Je répète ces sauts pendant 30 secondes.

FORME(S) DE JEU

Penser à :

- Faire le défi avec les jambes pliées.
- Sans sauter, uniquement en levant les jambes devant soi
- En alternant jambe pliée puis tendue, à la manière du french cancan