

Selon le temps de pratique souhaité ce circuit peut être :

-répété plusieurs fois

-suivi d'un autre circuit



9- Dissociation

Déplacements en marchant

-jambe gauche : alterner montée du genou, talon
-fesse

15 secondes

Idem en trottinant

15 secondes

-jambe droite : alterner montée du genou, talon
fesse

15 secondes

Idem en trottinant

15 secondes

6- Dissociation

Sur place :

-enchaîner sautilllements : jambes serrées et bras tendus au dessus de la tête/jambes écartées et bras écartés tendus (mon corps fait un I puis un X)

15 secondes

-enchaîner sautilllements : jambes serrées et bras écartés tendus / jambes écartées et bras tendus au dessus de la tête (mon corps fait un T puis un λ)

15 secondes

5- Coordination

Devant une ligne

- un pied après l'autre : passer devant , derrière, devant,... (à chaque fois les deux pieds sont posés de part et d'autre de la ligne.)

Deux séries de 15 secondes

(rapidité++)

1- Mise en train

Face à face, on se tient par les mains



Il faut toucher le pied du partenaire avec son pied.

Rôles : 1 attaquant et 1 défenseur

Rotation des rôles à chaque partie

2 fois 30 secondes

2- En trottinant

Mettre ses bras à angle droit, mains vers l'avant

Monter les genoux qui viennent toucher les mains

Répétition sur 15 secondes,

15 secondes de repos

Seconde répétition de 15 secondes

3- Rythme et latéralisation

Déplacements sautillés selon rythme/latéralisation scandés par enseignant

G-G-2 pieds joints-D-G-G-2 pieds joints-D-G-G-2 pieds joints-D...

structure

15 secondes

15 secondes de repos actif (marche)

Nouvelles contraintes

G-G-2 pieds écartés-D-G-G-2 pieds écartés-D-G-G-2 pieds écartés-D

structure

15 secondes

4- Orientation-équilibre

Déplacements en marchant, au signal :

- s'accroupir et enchaîner saut en extension avec demi tour, réception 2 pieds , en équilibre (statue)

5 répétitions

Puis nouvel enchaînement (après petite marche de liaison)

- S'accroupir et enchaîner saut en extension avec demi tour, réception 1 pied, en équilibre (statue)

5 répétitions

Entre chaque exercice, 15 à 20 secondes actives (marcher ou trottiner) pour délivrer la consigne du suivant.