Statue a deux stable

Acrosport • Collège 6e/5e • CA3

Objectif

Découvrir role de porteur et voltigeur

But

Tenir une position a deux 5 s

Thème

Découvrir les rôles de porteur, voltigeur et pareur en toute sécurité

Organisation et rôles

Binome: porteur, voltigeur; observateur securite — 3 élèves, dont 2 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Tapis obligatoire, verifier espace autour

Consigne

Binome: un eleve a genoux comme porteur, l'autre pose mains sur ses epaules. Tenir 5 s sans desequilibre. +1 si temps valide.

Critères de réalisation

- Dos droit porteur
- Pieds stables
- Voltigeur en controle

Critère de réussite

Position tenue 5 s

Matériel

Tapis 2x2 m

Variables de différenciation

- Temps 3–7 s
- Surface 2–3 m²
- Rotation toutes 2 tentatives