Mini sequence 2 figures

Acrosport • Collège 6e/5e • CA3

Objectif

Enchaîner deux figures simples

But

Réaliser 2 figures d'affilée

Thème

Coordonner mouvements et positions pour créer une courte séquence

Organisation et rôles

Trio: porteurs, voltigeur, pareur; rotation apres 2 sequences — 3 élèves, dont 3 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Tapis epais, verifier fluidite des transitions

Consigne

Trio: realiser figure a deux porteurs + voltigeur, puis enchaîner une deuxieme figure sans pause. Score: +1 si sequence fluide.

Critères de réalisation

- Figures reconnaissables
- Pas de chute
- Transition rapide

Critère de réussite

3 sequences fluides

Matériel

Tapis 3x3 m

Variables de différenciation

- Nb figures 2–3
- Temps sequence 6–10 s
- Essais 4–6