Transition accroupi-debout

Acrosport • Collège 6e/5e • CA3

Objectif

Passer d’une figure basse à une haute

But

Réaliser transition fluide

Thème

Coordonner mouvements et positions pour créer une courte séquence

Organisation et rôles

Trio complet avec permutation roles — 3 élèves, dont 3 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Pareur derriere le voltigeur debout

Consigne

Sequence: pyramide basse accroupie voltigeur debout bras en l’air. Score: +1 si transition fluide et controlee.

Critères de réalisation

- Stabilite basse
- Bras tendus
- Transition continue

Critère de réussite

3 transitions correctes

Matériel

Tapis epais

Variables de différenciation

- Temps 5–8 s
- Hauteur finale variable
- Essais 4–6