Miroir simple duo

Acrosport • Lycée Seconde/Première • CA3

Objectif

Réaliser 3 postures miroir

But

Synchroniser 3 postures en miroir

Thème

Utiliser l'espace, le rythme et la synchronisation pour enrichir la prestation

Organisation et rôles

Binome, roles fixes; observateur externe corrige — 2 élèves, dont 2 en action et 0 observateurs.

Sécurité

Zone 4×4 m, tapis stables

Consigne

Duo face a face realise 3 postures miroir (assis, accroupi, debout). +1 si simultane et stable.

Critères de réalisation

- Gestes symetriques
- Debut/fin en meme temps
- Stabilite

Critère de réussite

≥ 2 sequences miroir sur 3 reussies

Matériel

Tapis 4×4 m

Variables de différenciation

- Nb postures 2–4
- Tenue 2–4 s
- Essais 4–6