Bras actifs à chaque bond

Pentabond • Collège 4e/3e • CA1

Objectif

Coordonner l'action des bras et des jambes

But

Améliorer la hauteur et la distance des bonds

Thème

Utiliser les bras pour favoriser l'impulsion et la stabilité

Organisation et rôles

Trios: 1 sauteur, 1 observateur bras, 1 mesureur — 3 élèves, dont 1 en action et 2 observateurs.

Sécurité

Surface plane, zone réception dégagée

Consigne

Couloir 18×2 m. Sur 5 bonds, utiliser un balancier de bras actif : monter à l'impulsion et accompagner à la réception. Comparer avec un passage bras inactifs.

Critères de réalisation

- Bras montent haut
- Bras accompagnent la réception
- Tronc gainé

Critère de réussite

Distance supérieure de ≥ 1 m avec bras actifs

Matériel

Ruban, 8 plots, fiche observation

Variables de différenciation

- Élan 3–6 m
- Couloir 16–20 m
- Essais 3–4