Bras fouettés + gainage 2s

Saut en longueur • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Maintenir gainage et bras en extension 2 secondes

But

Cumuler 8 points (2 pts par maintien 2s, 1 pt par maintien 1s)

Thème

Utiliser les bras et le gainage pour prolonger la phase de vol

Organisation et rôles

1 saute, 1 juge temps/score; alternance toutes les 60 s — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Chrono latéral, zone dégagée

Consigne

Relais 120 s en binôme. Bras fouettés, gainage fort, maintien 2 s = 2 points, 1 s = 1 point. Objectif collectif fixé.

Critères de réalisation

- Bras actifs
- Tronc rigide
- Maintien visible
- Réception groupée

Critère de réussite

≥ 8 points atteints

Matériel

Chronomètre, bande d’appel, tapis

Variables de différenciation

- Maintien 1–2 s
- Durée relais 90–150 s
- Élan 14–18 m