Défi pas basiques 2 min

Step • Collège 6e/5e • CA5

Objectif

Apprendre les premiers pas sur step

But

Tenir 2 min sans s’arrêter

Thème

Découvrir les pas de base du step en rythme simple

Organisation et rôles

Pratiquant / observateur-rythme; rotation toutes les 2 min. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Step stable, chaussures fermées, espace dégagé.

Consigne

Enchaîner marche simple, montée/descente en rythme lent (90 bpm). Score = temps tenu sans erreur. Victoire: 2 min réussies.

Critères de réalisation

- Pieds bien posés
- Regard vers l’avant
- Rythme constant

Critère de réussite

2 min sans pause ni erreur de pied

Matériel

1 step/élève, musique 90 bpm

Variables de différenciation

- Durée 1 min
- Durée 3 min
- Musique plus rapide