Défi bras-jambes simples 2 min

Step • Collège 6e/5e • CA5

Objectif

Découvrir coordination simple bras/jambes

But

Tenir 2 min avec rythme constant

Thème

Coordonner ses mouvements bras/jambes sans perdre l'équilibre

Organisation et rôles

Pratiquant / observateur vérifie les bras et jambes; rotation toutes les 2 min. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Step stable, espace suffisant, hydratation.

Consigne

Associer montée simple avec bras levés à chaque montée, répéter 2 min en continu. Score = nb cycles corrects. Condition de victoire: ≥ 90% corrects.

Critères de réalisation

- Lever bras simultanément à la montée
- Descendre avec contrôle
- Maintenir rythme régulier

Critère de réussite

Tenir 2 min avec ≥ 90% de cycles corrects

Matériel

1 step/élève, musique lente

Variables de différenciation

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