Défi montée simple 20 répétitions

Step • Collège 6e/5e • CA5

Objectif

Stabiliser le pas de montée/descente

But

Enchaîner 20 montées correctes

Thème

Découvrir les pas de base du step en rythme simple

Organisation et rôles

Pratiquant / observateur comptage; rotation après 20 reps. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Step non glissant, pauses si essoufflement.

Consigne

Alterner pied droit/gauche pour monter-descendre. Score = nb réussites correctes. Victoire: 20 répétitions sans faute.

Critères de réalisation

- Monter pied à plat
- Bras actifs
- Descendre sans sauter

Critère de réussite

20 montées réussies de suite

Matériel

1 step/élève, musique lente

Variables de différenciation

- 10 montées
- 30 montées
- Monter toujours pied droit