Défi tap-up bras croisés 3 min

Step • Collège 6e/5e • CA5

Objectif

Coordonner bras croisés et jambes

But

Tenir séquence 3 min sans perte d'équilibre

Thème

Coordonner ses mouvements bras/jambes sans perdre l'équilibre

Organisation et rôles

Pratiquant / observateur note erreurs de bras; inversion après série. — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Espace libre, éviter mouvements brusques.

Consigne

Tap-up à droite/gauche avec bras croisés devant le corps pendant 3 min. Score = cycles réussis. Victoire: ≥ 90% corrects.

Critères de réalisation

- Bras croisés nets
- Pas en rythme
- Posture stable

Critère de réussite

3 min avec ≥ 90% corrects

Matériel

1 step/élève, musique lente

Variables de différenciation

- Durée 2 min
- Durée 4 min
- Musique plus rapide