Chaine energie sans rupture

Triple saut • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Enchainer cloche-bond-saut en continuite

But

6 enchainements fluides sur 8

Thème

Ameliorer la transmission d'energie entre les trois phases

Organisation et rôles

Binome: sauteur et juge fluidite; inversion toutes les 2 tentatives — 2 élèves, dont 1 en action et 1 observateurs.

Sécurité

Un sauteur a la fois, plots souples, tapis cale, signal d arret, hydratation disponible

Consigne

Couloir 25x1,5 m. Elan 10-14 m. Enchainer cloche-bond-saut sans rupture visible. +1 si cadence reguliere et reception stable. Victoire a 6 points.

Critères de réalisation

- Cloche bref et actif
- Bond declenche immediatement
- Bras synchronises
- Tronc aligne

Critère de réussite

>= 6 enchainements fluides sur 8

Matériel

12 plots, tapis 2x2 m, ruban de depart

Variables de différenciation

- Elan 10-16 m
- Largeur couloir 1,2-1,8 m
- Essais 6-10