Fenetre energie en Z2

Triple saut • Lycée Seconde/Première • CA1

Objectif

Poser Z2 sans freiner la cadence

But

5 bonds precis sur 8

Thème

Ameliorer la transmission d'energie entre les trois phases

Organisation et rôles

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

Sécurité

Fenetre mousse, zone libre, un depart a la fois

Consigne

Placer une fenetre 0,6x0,6 m en Z2. +1 si bond pose dans la fenetre et saut lance dans la foulee.

Critères de réalisation

- Pied au centre fenetre
- Relance immediate
- Regard loin

Critère de réussite

>= 5 bonds precis sur 8

Matériel

Carre mousse 60x60 cm, 6 plots, tapis 2x2 m

Variables de différenciation

- Fenetre 0,5-0,7 m
- Elan 10-14 m
- Essais 6-10