

JEUX DE COURSES

NOM	DESCRIPTION	EVOLUTION	DIFFICULTE
Montées de genoux	Elever les genoux un après l'autre au niveau du bassin	D'abord sur place puis en se déplaçant	*
Talons fesses	Amener alternativement ses talons aux fesses	Sur place puis en avançant	*
Pas chassés	Se déplacer sur le côté ; un pied chasse l'autre		*
Pas croisés	Se déplacer sur le côté ; En croisant ses appuis	Augmenter l'amplitude des croisements	**
Course arrière	Courir en reculant	Tout droit puis en changeant de direction	**
Course jambes tendues	Avancer mais les jambes restent tendues		**
Flexion extension	Courir au signal s'accroupir et toucher le sol avec les mains puis sauter les 2 bras tendus vers le haut		**
Cloche pieds	Evoluer sur 1 pied (alterner 5 sauts G + 5 sauts D)	Se déplacer à droite ou à gauche ou en arrière (diff. Supp.)	***
Sauts pieds joints	Serrer ses pieds et se déplacer par petits bonds	Se déplacer à droite, à gauche, en arrière	***
Sauts pieds écartés	Pieds de la largeur des épaules se déplacer par petits bonds	Se déplacer à droite, à gauche, en arrière	***
Multi - bonds	Enchaîner 5 à 6 sauts vers l'avant impulsion pied droit réception pied gauche et enchaîner	Essayer de bondir de + en + loin	****
Sauts alternés en hauteur	Idem multibonds mais en sautant vers le haut		****