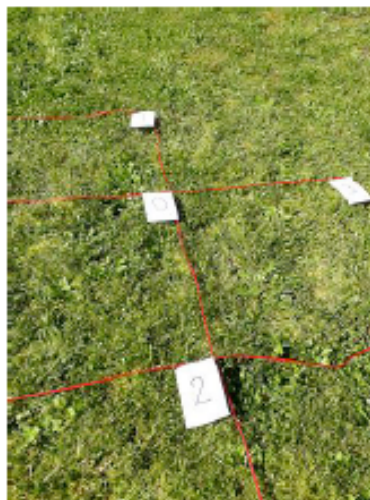
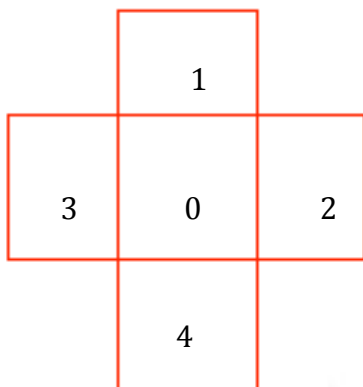


## Le défi de la croix !

Au sol (dans le jardin, la terrasse, la maison) imagine une croix comme celle-ci. Tu peux aussi la représenter au sol avec de la craie, de la ficelle ou de la laine. Chaque case correspond à un numéro.



Maintenant tu te places pieds joints sur la case 0 et tu sautes dans les autres cases dans l'ordre en repassant à chaque fois dans la case 0.

→ 0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4

Voir la vidéo :

<https://vimeo.com/214805088>

**1<sup>er</sup> défi :** Enchaîne deux, trois, quatre... séries de rebonds.

**2<sup>ème</sup> défi :** Le même exercice mais à cloche pied (droit puis gauche).

**3<sup>ème</sup> défi :** Compte le nombre de passages par la case 0 sur une durée de 30 secondes.

**4<sup>ème</sup> défi :** Organise des parcours, par exemple tu commences par sauter une fois dans la croix, puis en ligne droite tu sautes une fois pieds joints, une fois pieds écartés, une fois pieds croisés, demi-tour, tu avances vers la croix à cloche pied et tu refais les sauts dans la croix une dernière fois.

*Exemple d'un autre parcours avec slalom et lancer de balles :*

<https://vimeo.com/397785441>

Bonne séance de sport !