

Défi n° 2 : SAUT en croix

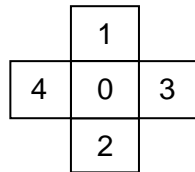
Ce qu'il faut faire :

Je rebondis le plus vite possible en 1 minute (à pieds joints ou à cloche pied)

Se placer sur la case centrale (0).

Respecter l'enchaînement de rebonds : 0-1 / 0-2 / 0-3 / 0-4 = il faut repasser à chaque fois par la case 0.

Faire un quadrillage de 5 cases
(30cm de côté/case), numérotées
de 0 à 4 comme sur le croquis



Rôles à tenir :

1 sauteur + 1 arbitre (chronomètre et comptabilise le nombre de sauts)

Matériel :

Chronomètre, craie ou cerceaux (on peut se servir des carreaux du carrelage ou si vous avez un jardin gravillonné, on peut dessiner grossièrement les cases...)

Comptabilisation des points :

Je marque 1 point à chaque passage par la case «0».

J'ai 3 essais pour faire le meilleur score possible.

Bien se reposer entre chaque série.