

ÉCHELLE DE COORDINATION



Une initiative de la
fondation · clevén

Partenaires spécialisés



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

CONTENU

ÉCHELLE DE COORDINATION

DÉPARTEMENT DU SPORT, DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE LA SANTÉ
DE L'UNIVERSITÉ DE BÂLE

Comme son nom l'indique, l'échelle de coordination met l'accent sur les facultés de coordination. Les combinaisons de sauts peuvent être déclinées à l'infini et le niveau de difficulté peut être porté très haut. Ce jeu convient donc parfaitement à une utilisation en cours de gym.

Vous trouverez ci-après quelques exemples de combinaisons de sauts. N'hésitez pas à vous en inspirer pour créer vos propres combinaisons. L'imagination n'a pas de limites.

16 SUGGESTIONS DE SAUTS

1 À CLOCHE-PIED ET EN ZIG-ZIG; VERS L'AVANT ET À REÇULONS



Gauche Droit

2 À CLOCHE-PIED ET EN ZIG-ZIG SUR LES LIGNES; VERS L'AVANT ET À RECULONS



Gauche Droit



3 PIEDS JOINTS ET PIEDS ÉCARTÉS; VERS L'AVANT ET À REÇULONS



Gauche Droit



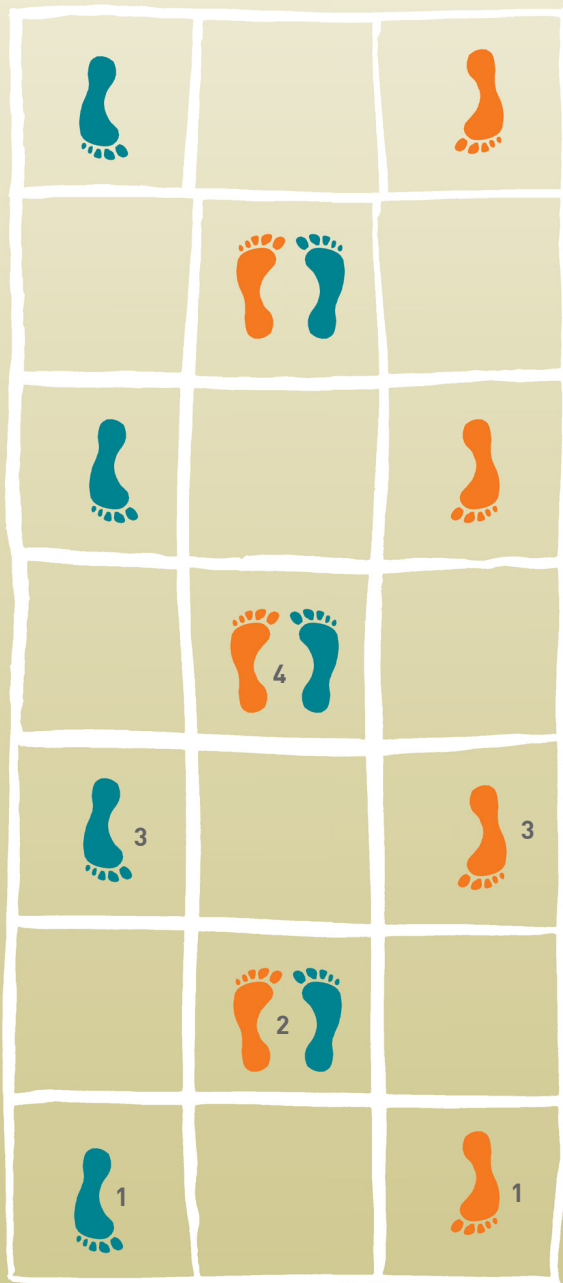
4 TOUR À TOUR PIEDS JOINTS ET À CLOCHE-PIED (EN ALTERNANT PIED DROIT ET GAUCHE);
VERS L'AVANT ET À REÇULONS



Gauche Droit



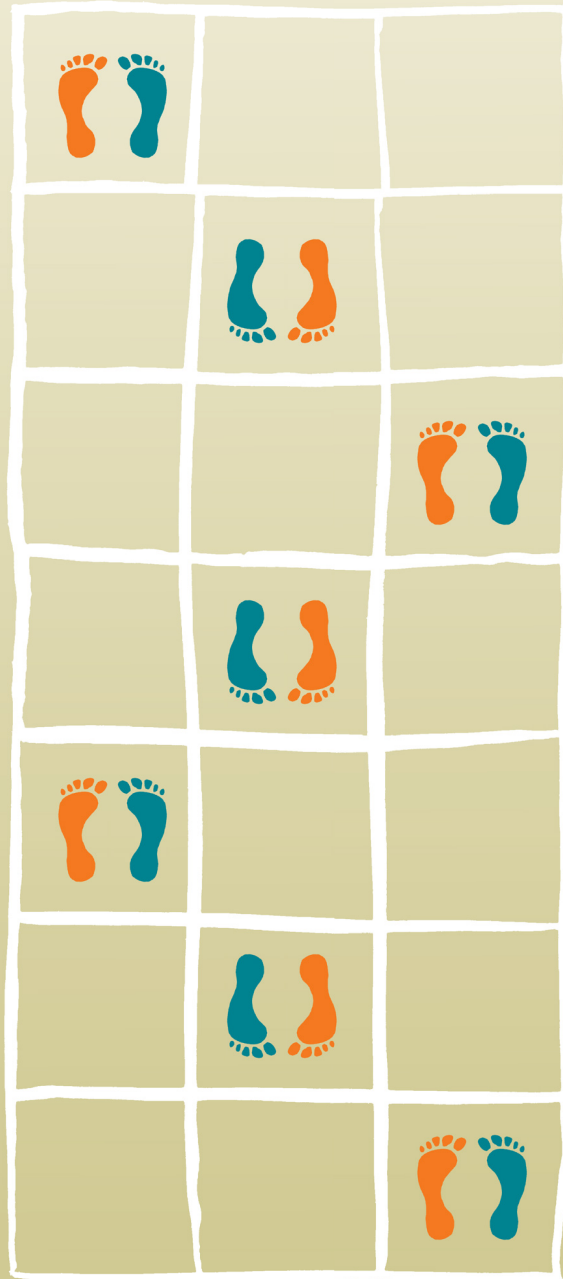
5 SUR DEUX PIEDS (JOINTS ET ÉCARTÉS) EN FAISANT DES DEMI-TOURS;
VERS L'AVANT ET À REÇULONS



Gauche Droit



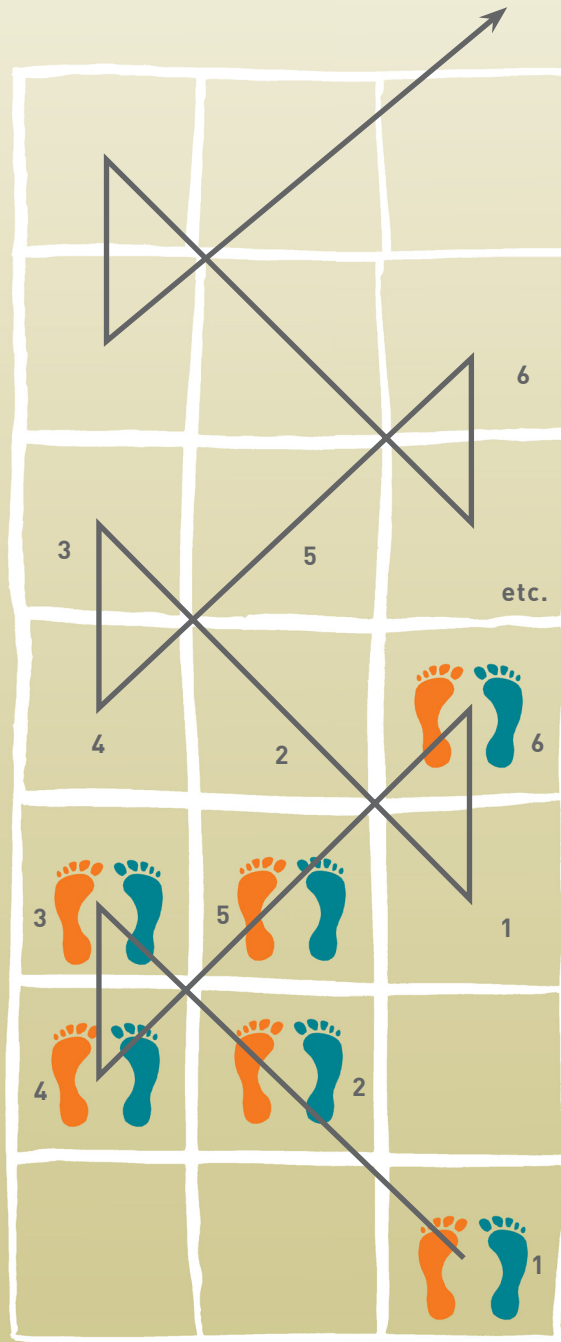
6 PIEDS JOINTS EN ZIG-ZAG EN FAISANT DES DEMI-TOURS; VERS L'AVANT ET À REÇULONS



Gauche Droit



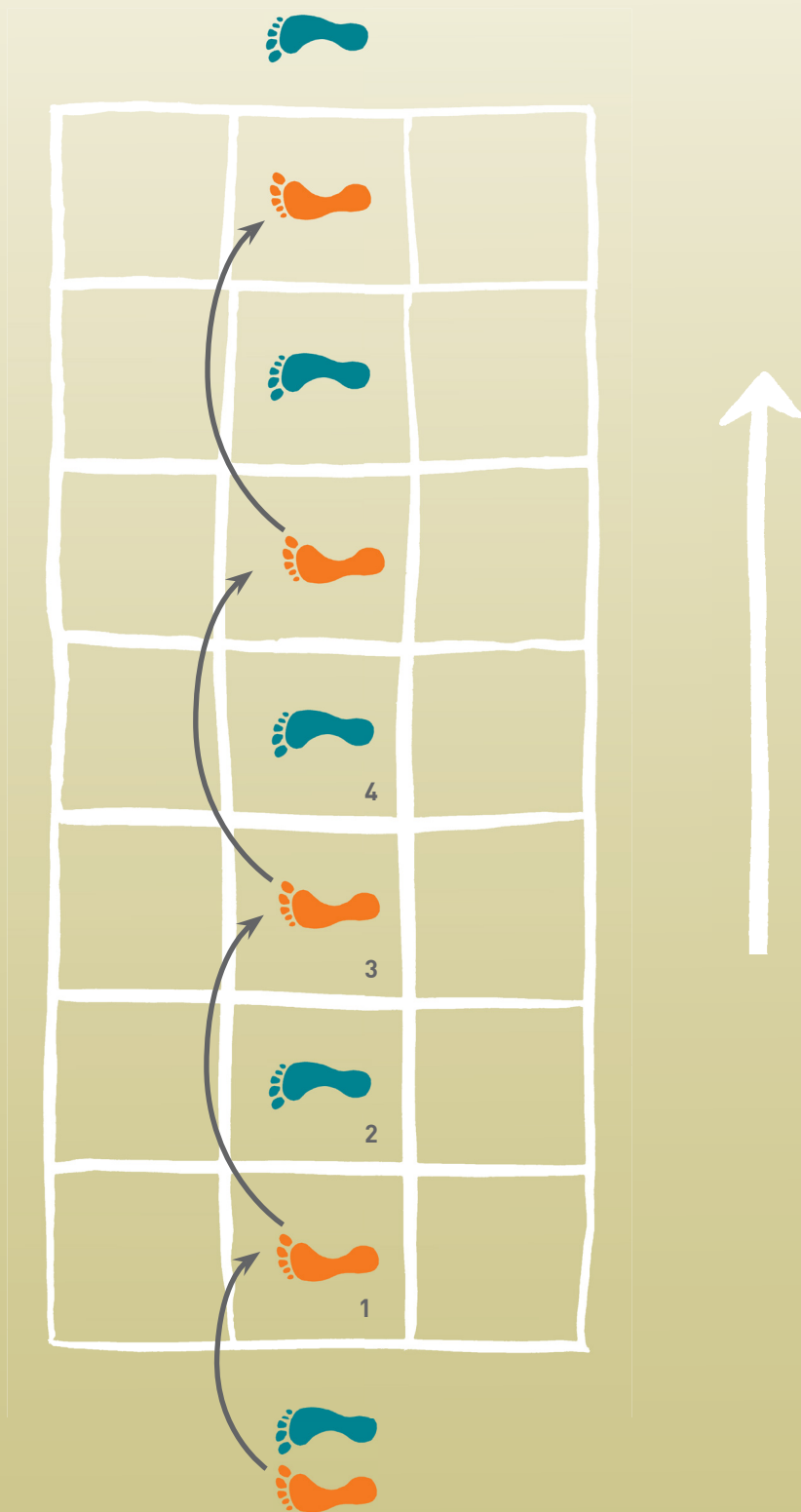
7 PIEDS JOINTS: 2 SAUTS EN AVANCANT EN DIAGONALE, 1 SAUT EN ARRIÈRE



Gauche Droit

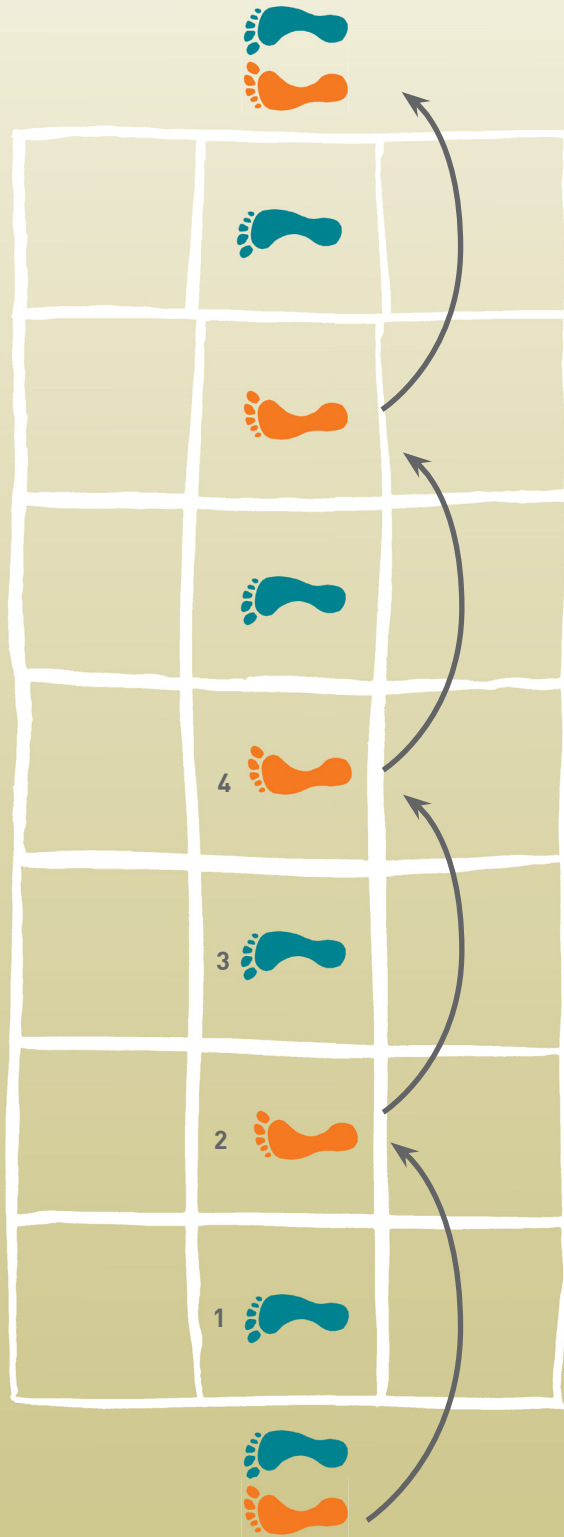


8 SUR LE CÔTÉ: CROISER EN PASSANT LE PIED GAUCHE DEVANT LE DROIT



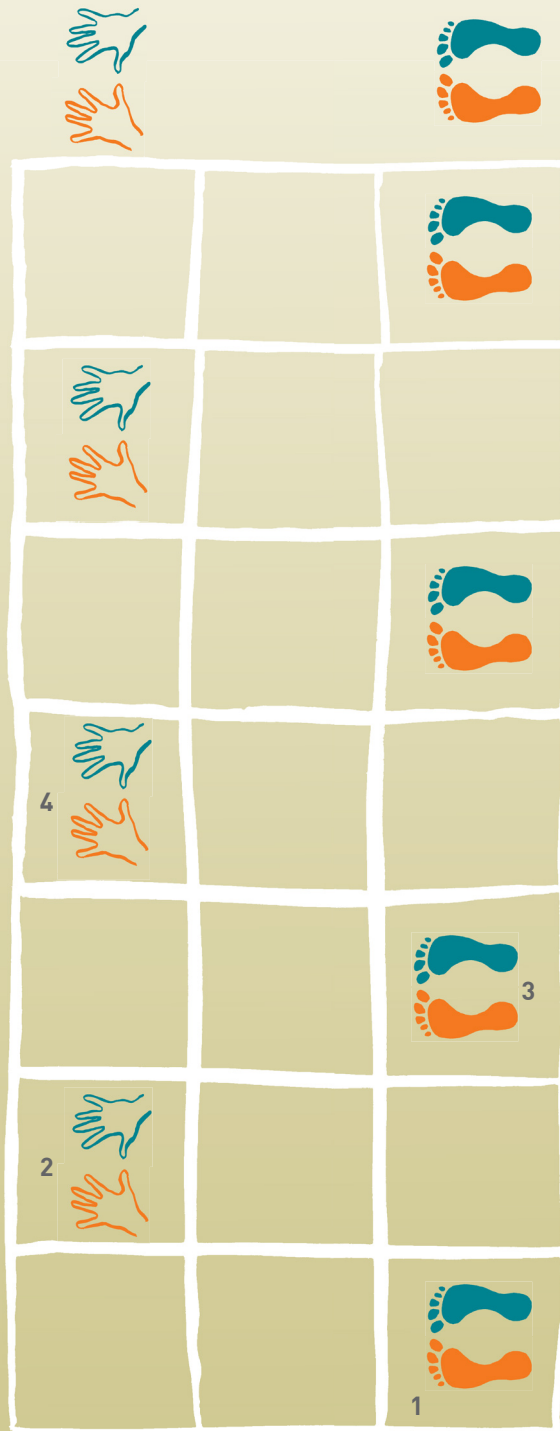
 
Gauche Droit

9 SUR LE CÔTÉ: CROISER EN PASSANT LE PIED GAUCHE DERRIÈRE LE DROIT

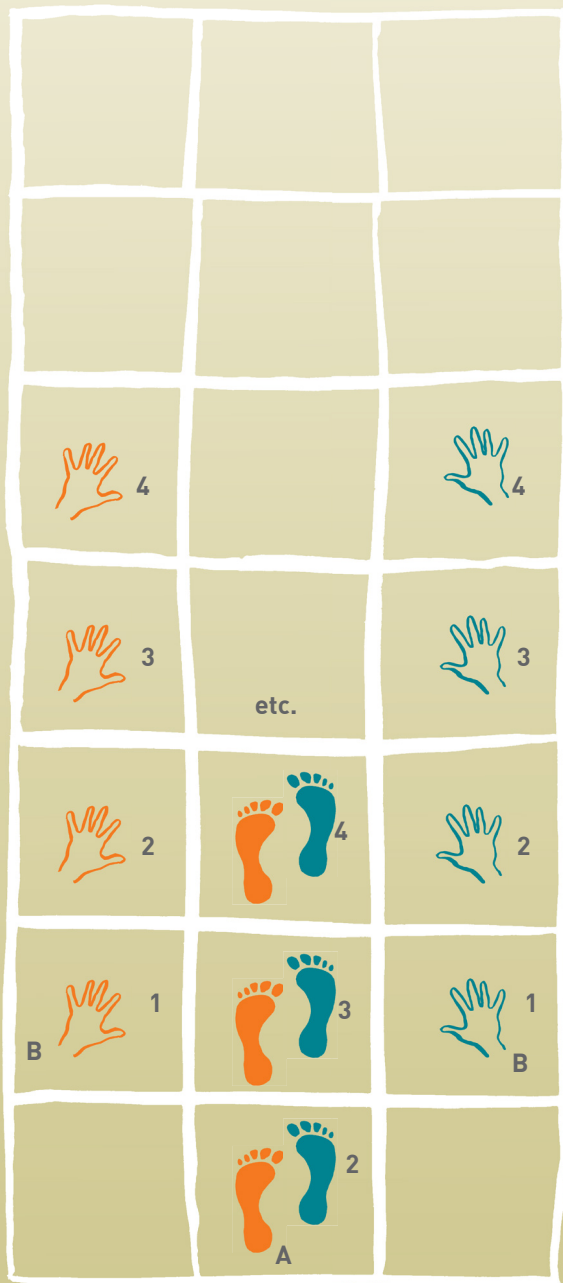


Gauche Droit

10 SAUTS DE GRENOUILLE LATÉRAUX (DÉPART ACCROUPI, MAINS AU SOL), ALLER ET RETOUR



 
Gauche Droit



A deux:
 A tient les jambes de B et le conduit jusqu'au haut de l'échelle («brouette»).
 B pose ses mains dans les cases extérieures, tandis que A avance dans les cases du milieu.



Gauche Droit



12 SAUTS EN SPIRALE SUR UNE JAMBE ; À GAUCHE ET À DROITE



Gauche Droit



13 «COURSE À TROIS TEMPS» –
QUI SERA LE PLUS RAPIDE?



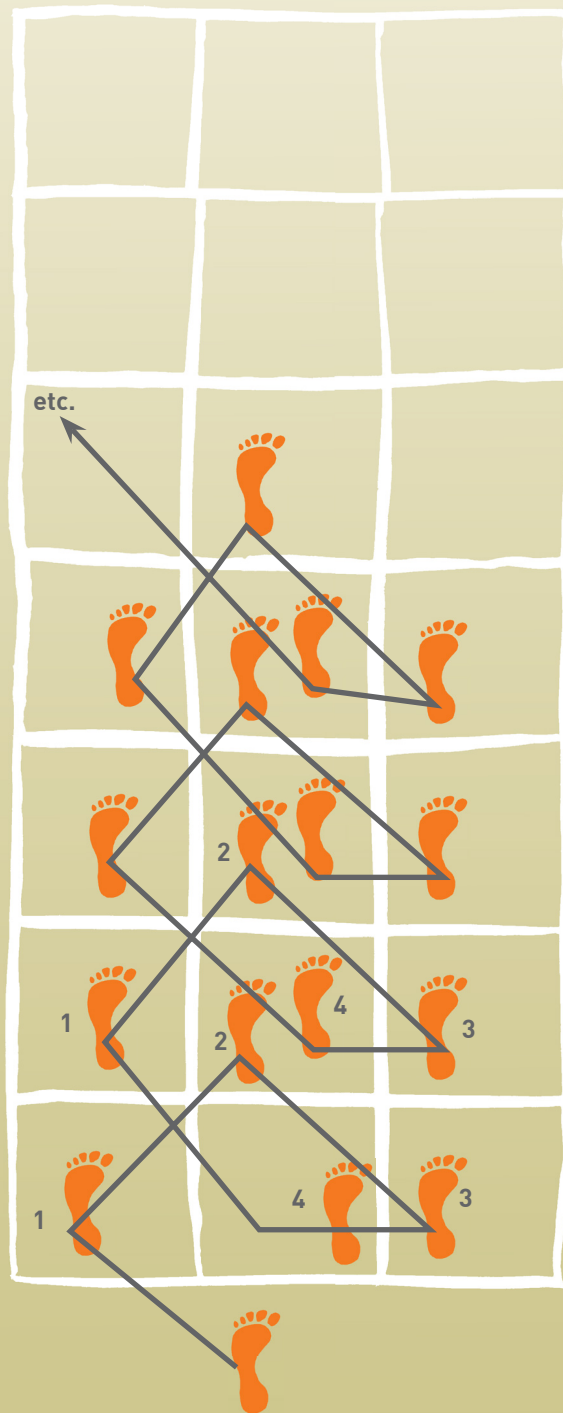
Gauche Droit





Gauche Droit





Gauche Droit



Gauche Droit

