

Fiche exercice

Eveil
U6 - U7

Amélioration Physique **Habilité motrice**

Parcours des appuis

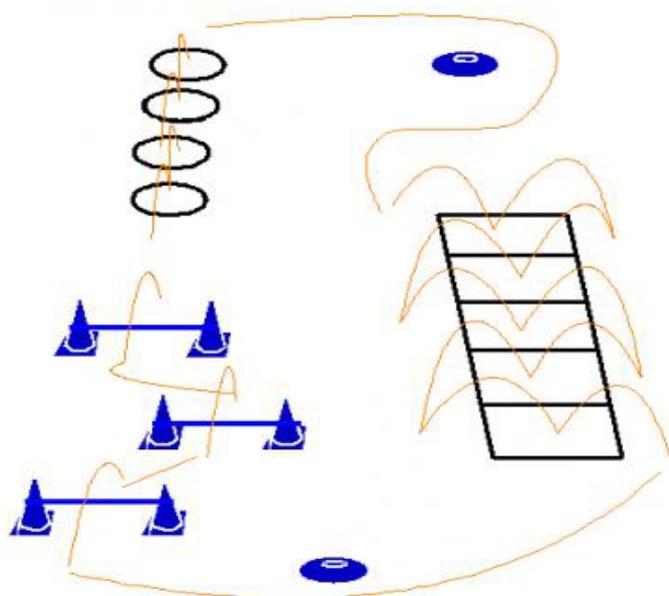
Thème secondaire :

Objectif :

Travail des appuis

Effectif :

5 à 8 joueurs



- 10 minutes

Dimensions :

Matériel :

3 haies 4 cerceaux 1 échelle

Mise en place / Organisation et consignes :

Le parcours s'effectue sans ballon puis avec ballon dans les mains. Les haies 30 cm maximum sont décalées de 50 cm pour provoquer des reprises d'appui ; A chaque passage dans l'échelle les enfants font 1 appui (1 pied posé) par barreau puis 2 appuis (2 pieds posés successivement) par barreau. Réaliser à vitesse lente puis demander à augmenter la vélocité des pieds.

Critères de réalisations / Veillez à :

Ne pas sauter haut dans les cerceaux mais poser les pointes de pied le plus rapidement possible. Les enfants ont tendance à être sur les talons demander de faire le parcours sur la pointe des pieds et ne pas s'arrêter derrière le saut de haie.