

SAUT (1)

● Pour les 3 - 4 ans

BUT à ATTEINDRE



*"Sauter en réalisant
un quart de tour"*

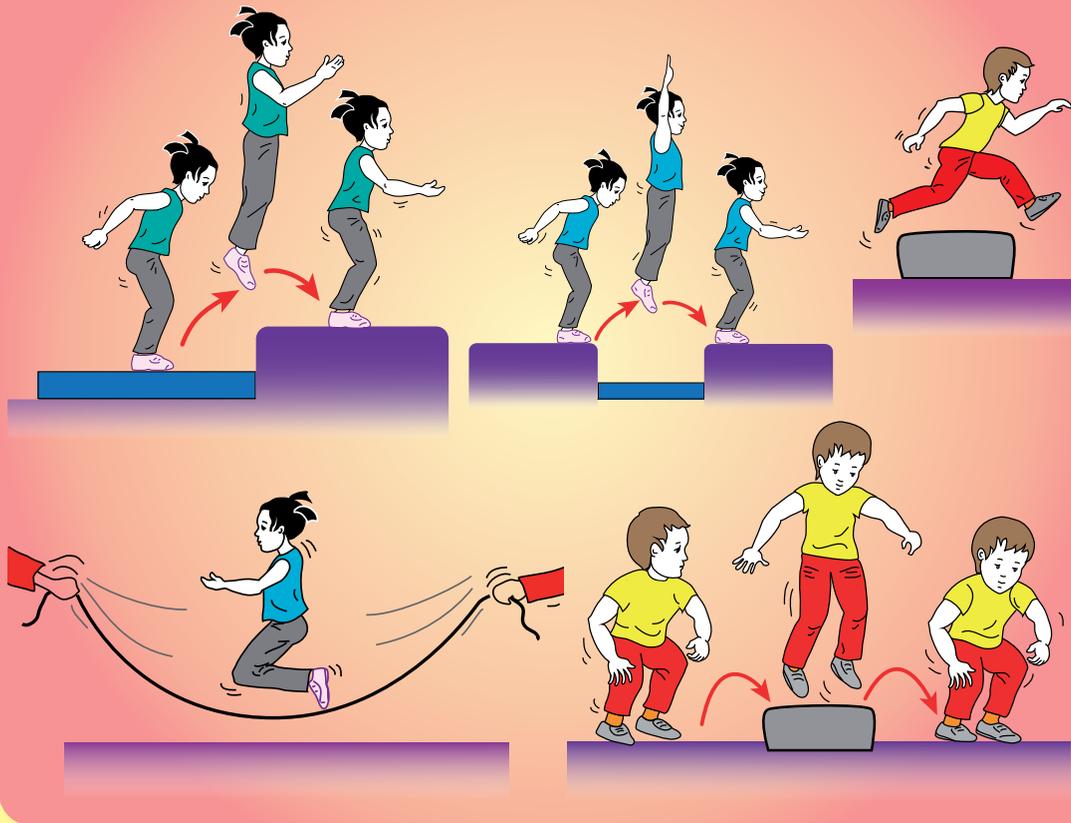


PRÉ-REQUIS À DÉVELOPPER

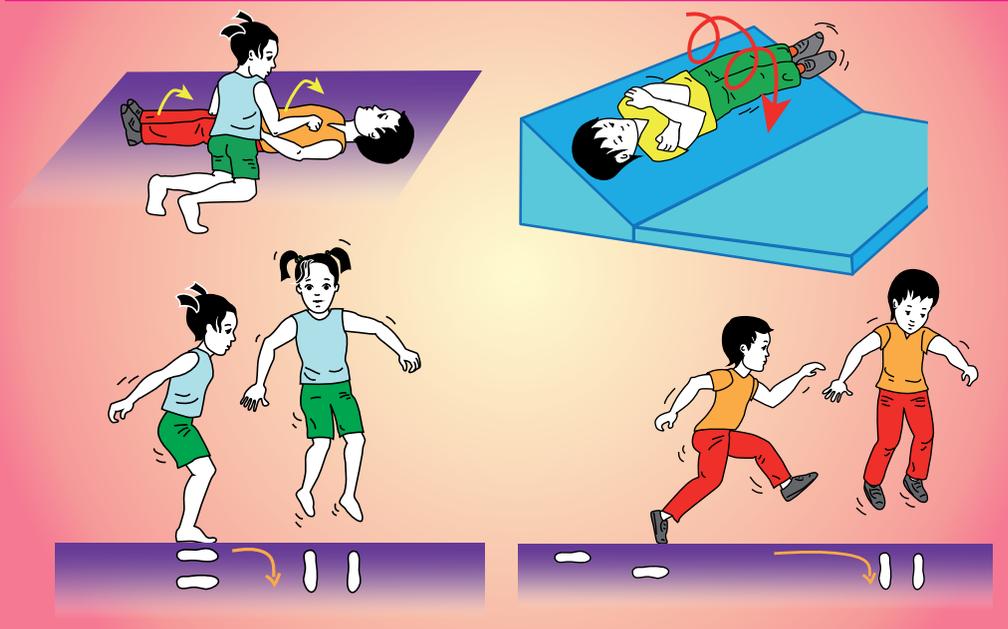
PRÉ-REQUIS À DÉVELOPPER

● Pour les 3 - 4 ans

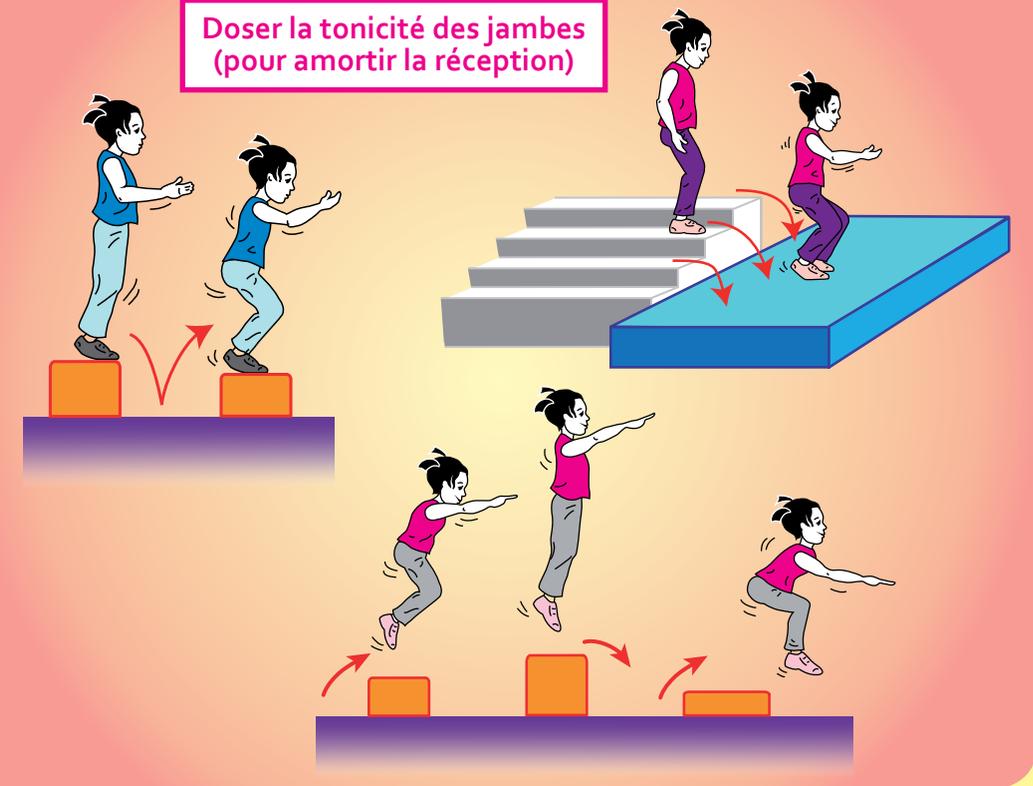
Comprendre et ressentir l'action des cuisses dans les impulsions



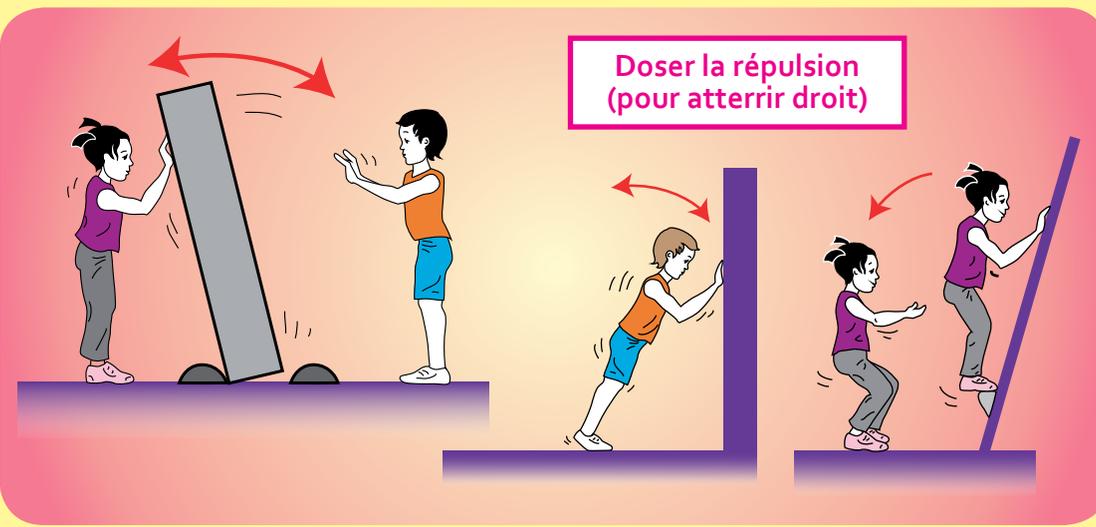
Se familiariser avec les rotations longitudinales pour réussir le ¼ de tour



Doser la tonicité des jambes (pour amortir la réception)



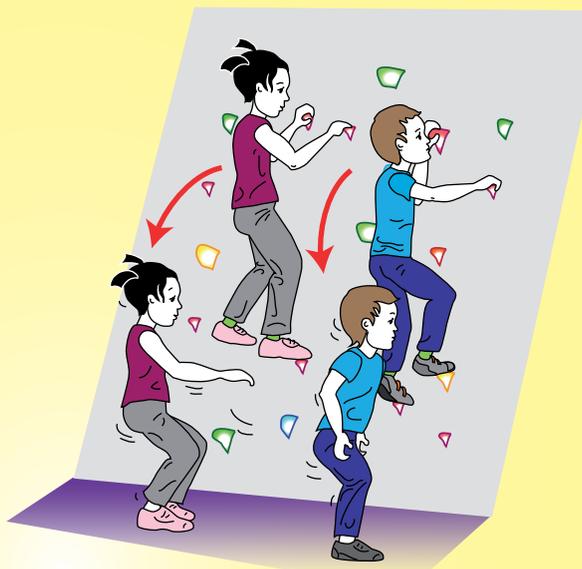
Doser la répulsion (pour atterrir droit)



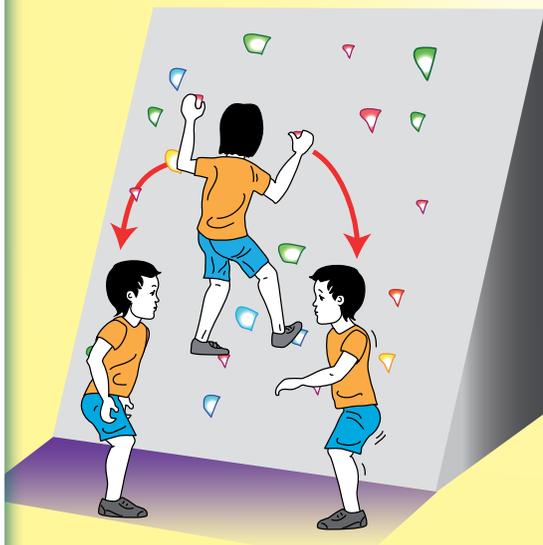
RÉALISER ces SOLUTIONS dans des CONTEXTES VARIÉS



Jouer sur la position
de départ



Jouer sur la hauteur
du saut



À gauche et à droite



Jouer sur la précision du saut
(surface de réception précise)