



Pour t'entraîner

1. Je m'échauffe

- * Je saute à la corde – Je jongle – Une petite course ...

2. Je monte sur les échasses

- * Je choisis la méthode de l'escalier
- * Je reste en équilibre quelques secondes

3. Je marche

- * Je fais quelques pas en avant
- * Je fais quelques pas en arrière
- * Je fais quelques pas en avant puis je recule
- * J'organise un relais : 1// 2// 3// (2 va vers le 3 le 3 va vers le 1)
- * Je fais un circuit en carré
- * Je fais une course sur une distance de 5 mètres en avant

4. Je frappe

- * Je frappe sur une bordure: 5x avec le pied droit – 5 fois avec le pied gauche
- * Je frappe sur le pied de l'échasse d'un autre Echasseur
- * Je me colle à un Echasseur et je le pousse de l'épaule

5. Je me dépasse

- * Je fais une course sur une distance de 10m. J'améliore mon temps
- * Je fais un match de football

En route vers une joute....

Bon entraînement