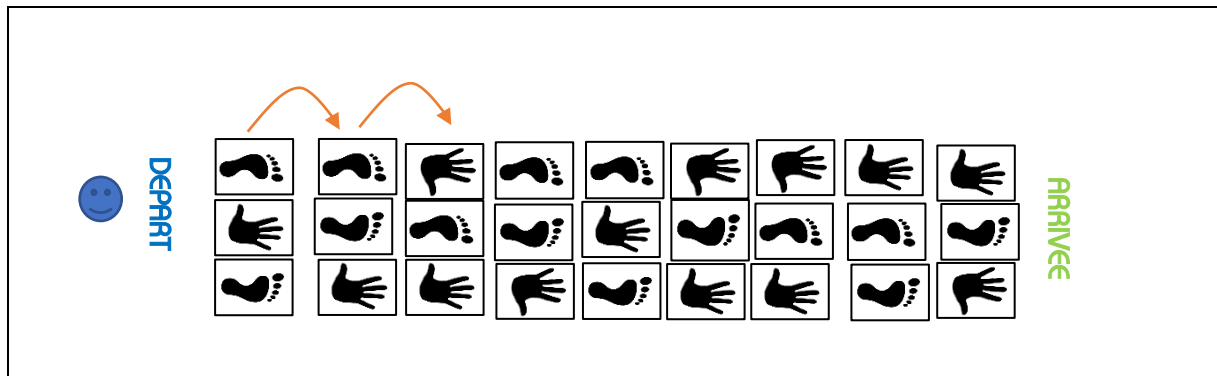


Défi n° 10 : échelle de coordination Déplacements

Ce qu'il faut faire

Je réalise un enchaînement d'appuis dessinés au sol pour progresser sur l'échelle de coordination.



Rôles à tenir : joueur + observateur + contrôleur + chronométreur si je joue en duel + reporter (si j'ai une tablette ou un téléphone pour filmer).

Matériel

- des empreintes de mains et de pieds (dessinées directement à la craie si on est dehors, dessinées sur des feuilles et scotchées au sol ou imprimées) **ANNEXE 1**
- 1 chronomètre si on s'affronte

Variantes

- Valider la ligne même si la latéralité n'est pas respectée (pour simplifier).
- Chronométrer le temps du parcours et se confronter à un autre joueur.

ANNEXE 1

