

Défi n° 13 : Sauter barrière

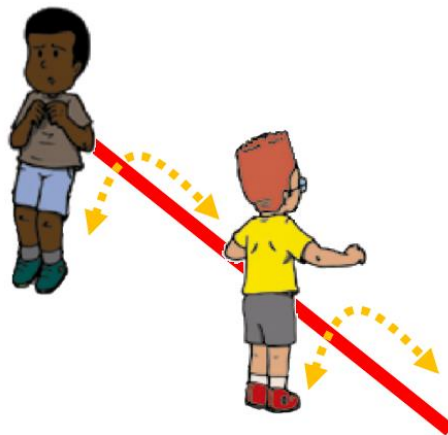
Affrontement

Ce qu'il faut faire

Je prends place devant une ligne et démarre au signal : je saute à pieds joints par-dessus la ligne puis en arrière, 10 fois de suite.

Au même moment, mon adversaire fait de même devant une autre barrière.

Le gagnant est celui qui termine le premier.



Rôles à tenir : joueur + maître du temps + arbitre

Matériel : ligne tracée au sol (craie, corde, adhésif...)

Variantes

- Sauter sur le côté (réception pied droit, puis pied gauche).
- Tracer 2 lignes parallèles (les pieds ne doivent pas toucher la zone entre les 2 lignes).
- Sauter par-dessus une barrière de 15 cm de haut (baguette, corde, adhésif, etc.).