

Défi n°1 : la grande croix

Performance

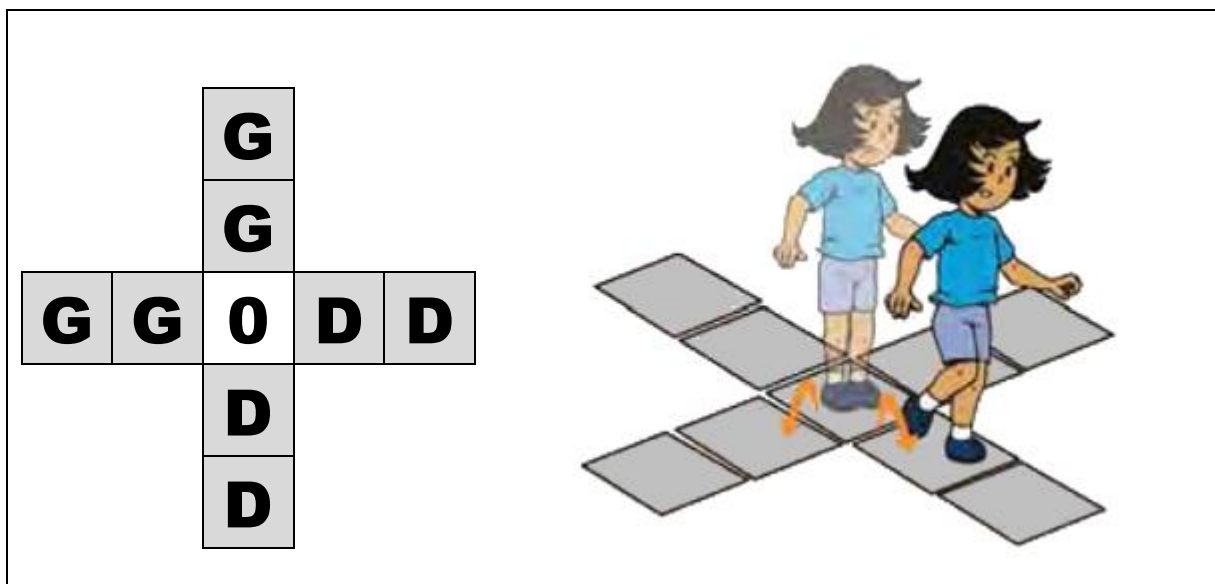
Ce qu'il faut faire

Départ au centre sur 2 pieds.

J'enchaîne 2 cloches pied gauche (G) en avant ; je reviens au centre de la même façon.

Puis sur le côté droit (pied droit (D)), sur le côté gauche (pied gauche), en arrière (pied droit).

Je réalise le plus d'enchaînements possible en 30 secondes.



Rôles à tenir : joueur + juge + maître du temps

Matériel : représenter une croix au sol.

Variantes

- Modifier la durée, l'ordre.
- Chronométrer le temps pour effectuer 5, 10, 15 enchaînements.