

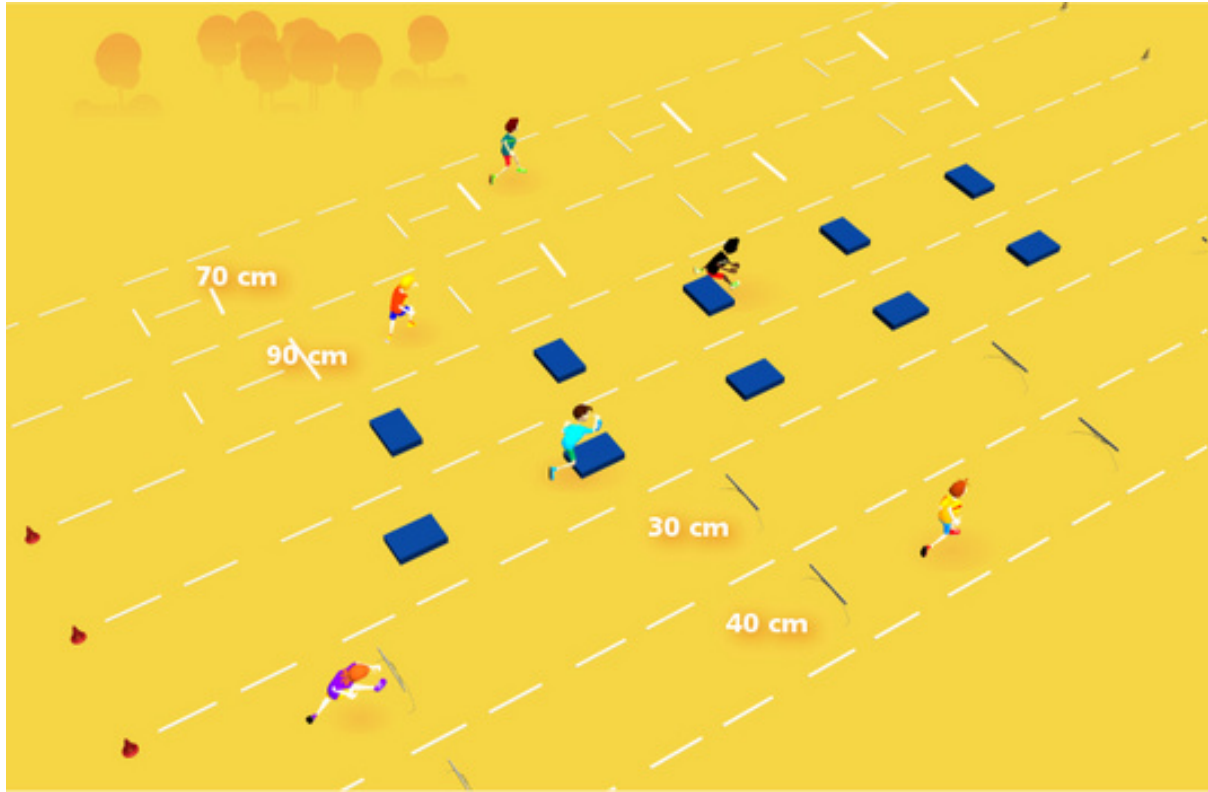
Obs8b ★★☆☆☆

MATÉRIEL

- * 12 haies
- * 9 tapis
- * 20 lattes

OBJECTIF : Courir vite et franchi des obstacles divers à intervalles réguliers.

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES :

1/ Passe 3 fois sur chaque parcours en franchissant tous les obstacles.

2/ Confrontation à plusieurs. Une fois sur chaque parcours contre les mêmes adversaires.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Courir vite malgré les obstacles.

Passer sur tous les ateliers.

Enchaîner course et obstacle sans freiner.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Impulsion 1 pied devant chaque obstacle.

ASTUCES :

Utiliser les classements des confrontations pour organiser des finales

La hauteur des obstacles doit être supérieure au genou et inférieure à l'enfourchure.

Pour les repères d'intervalles voir fiche 7b.