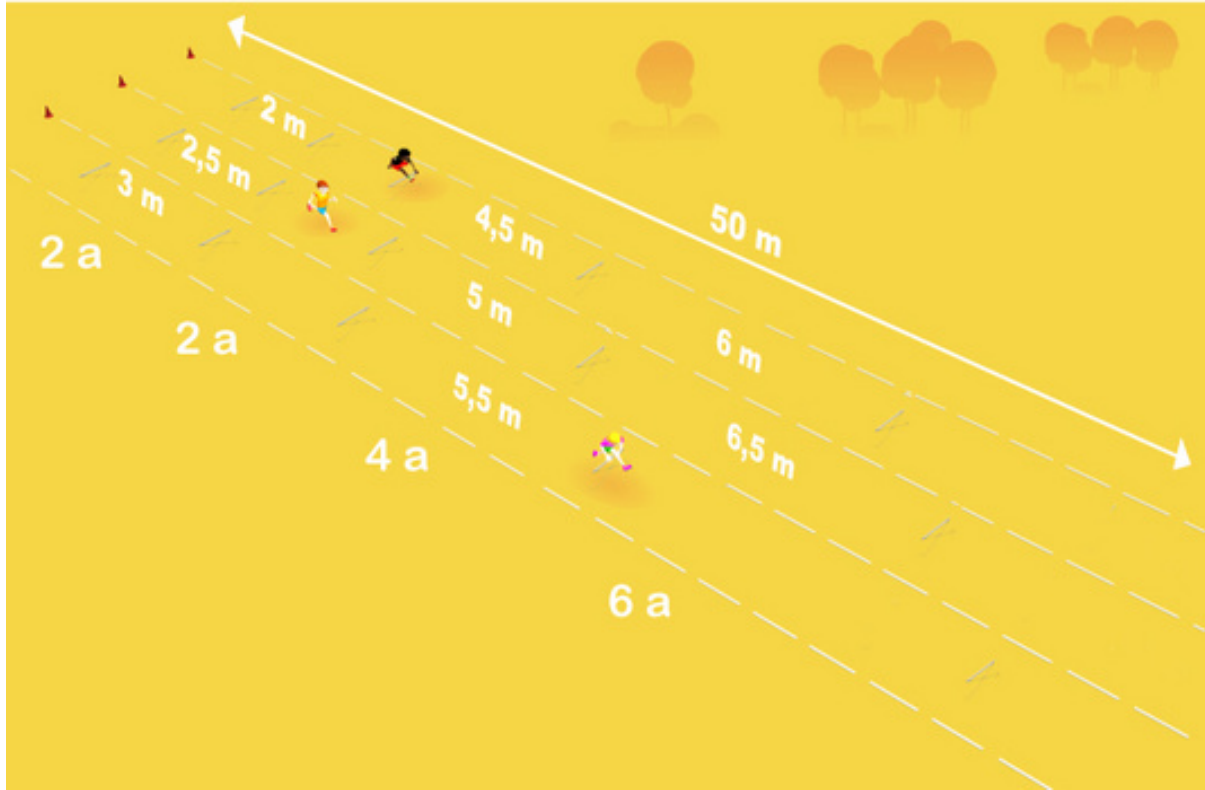


Obs26e ★★★★★

MATÉRIEL
- Croisillons
- Lignes de couleurs

OBJECTIF : Augmenter la vitesse de déplacement, en adaptant la vitesse gestuelle dans l'intervalle

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF



CONSIGNES :

Passer 3 fois sur chaque parcours en respectant le nombre d'appuis dans les intervalles donnés:

2 intervalles en 2 appuis - 1 intervalle en 4 appuis - 1 intervalle en 6 appuis.

Confrontation à plusieurs sur le parcours de ton choix.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Respecter le nombre d'appuis dans l'intervalle.

Accélérer jusqu'à la ligne d'arrivée.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Identifier le parcours optimal pour la confrontation.

ASTUCES :

Organiser des rencontres en tenant compte des classements successifs.

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

Pour les repères d'intervalles voir fiche 19d.