

Défi n°1 : la grande croix

Performance

Ce qu'il faut faire

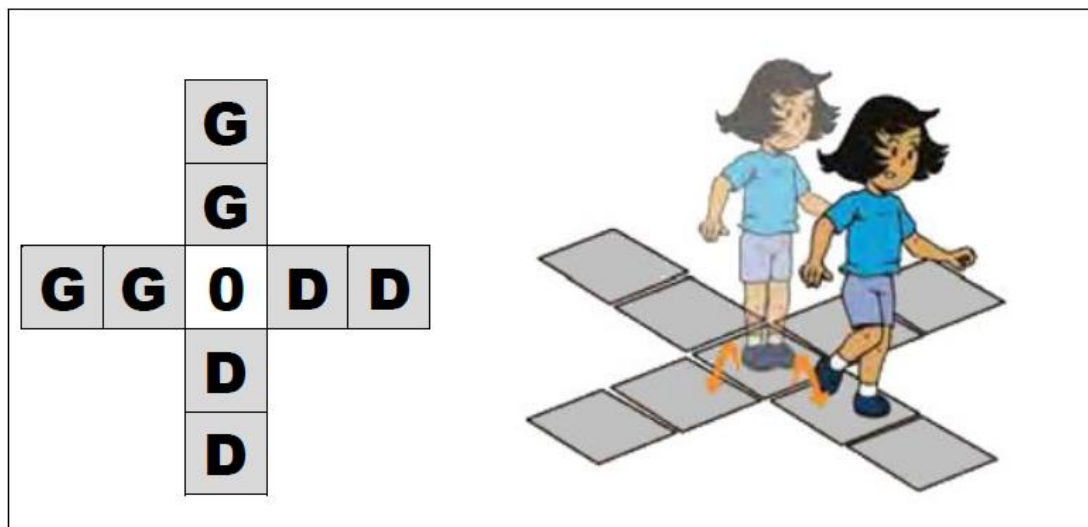
A l'extérieur, dans un sous-sol...on peut faire la croix à la craie. En intérieur, privilégier du feutre lavable ou des gommettes de couleurs différentes pour chaque numéro. **En intérieur, c'est pieds nus !!**

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.