



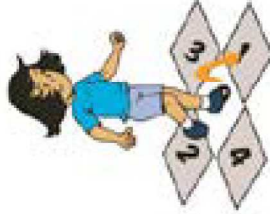
CE

Se projeter

Rebondir en rythmant

Plus difficile

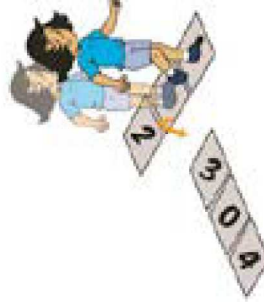
La croix cloche



Consigne : je réalise l'enchaînement sur un puis sur l'autre pied.
Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement.

Plus facile

La croix séparée



Consigne : je réalise la 1^{ère} bande en arrière et en avant puis je réalise la 2^{ème} bande de droite à gauche et inversement.
Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement.

La petite croix



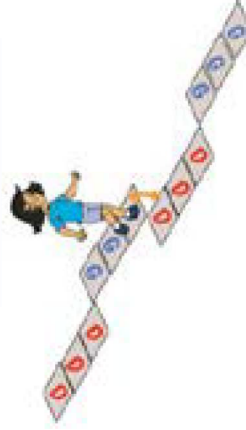
Consigne : départ 2 pieds au centre, 1 cloche pied gauche devant, 2 pieds au centre, 1 cloche pied droit en arrière et ainsi de suite.
Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement.

La grande croix



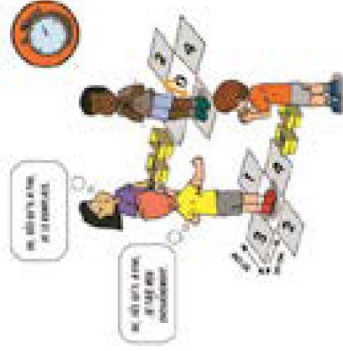
Consigne : départ au centre sur 2 pieds, j'enchaîne 2 cloches pied G en avant (le retour au centre se fait de la même façon) puis sur le côté droit, 2 cloches pied D en arrière puis sur le côté gauche.
Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement.

La croix déroulée



Consigne : j'alterne 3 cloches pied droit et 3 cloches pied gauche.
Critère de réalisation : je respecte l'alternance des cloches et le rythme de l'enchaînement.

#15 LA CROIX



Je suis parti(e) en 1^{ère} et je reviens.

Je suis parti(e) en 1^{ère} et je reviens.