

# Défi corde à sauter

Dans ce défi, tu vas apprendre à faire différentes actions avec la corde à sauter et nous présenter une chorégraphie en enchainant ces mouvements.

**Défi individuel :** Réalise l'enchaînement sur une musique de ton choix et filme le.

**Défi famille :** Réalisez l'enchaînement à 2 (toi et ta maman, toi et ton papa, toi et ton frère ou ta sœur).

Vidéo d'enchaînement de GRS avec la corde à sauter

[https://www.youtube.com/watch?v=Gw\\_yyQPPFmw](https://www.youtube.com/watch?v=Gw_yyQPPFmw)


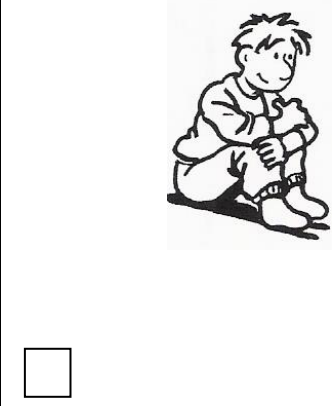


[https://www.youtube.com/watch?v=m-L8\\_T-5fkQ](https://www.youtube.com/watch?v=m-L8_T-5fkQ)

## Voici les consignes :




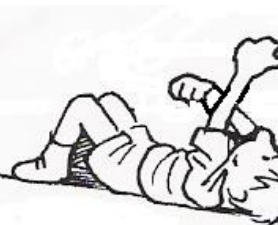
1/ Réalise l'action proposée debout.

2/ Quand tu as réussi, colorie le carré en vert.

3/ Réalise ensuite cette action dans les 3 autres positions qui te sont proposées. Quand tu as réussi, colorie le carré en vert.





Action 1 : Je fais tourner ma corde au-dessus de la tête			
Debout	Assis	1 genou au sol	Allongé
			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pour bien réussir : Réaliser un mouvement de l'épaule en grande amplitude			

## Action 2 : Je fais un huit

Debout	A genoux	1 genou au sol	Allongé
			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

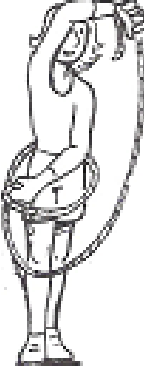



Pour bien réussir : Mouvement d'épaule en grande amplitude cercles formant des 8 en volume en haut / en bas.

## Action 3 : Je fais un mouvement de balancer

	Assis	1 genou au sol	Debout à mi-hauteur
			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pour bien réussir : Le mouvement doit partir du poignet et non de l'épaule

## Action 4 : J'enroule et déroule la corde autour de mon corps

Debout	Assis	1 genou au sol	A genoux
			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pour bien réussir : Ne pas faire de nœud avec sa corde

### Action 5 : Je lance et rattrape ma corde

Debout



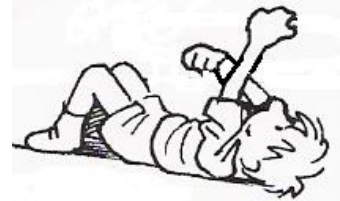
A genoux



1 genou au sol



Allongé



Pour bien réussir : Bien regarder la corde et se déplacer pour la rattraper.

### Action 6 : J'échange ma corde



Assis



1 genou au sol



Debout à mi-hauteur



Pour bien réussir : Lancer la corde assez haut.

### Action 7 : Je saute à la corde

En avant



En arrière



En croisant



Corde pliée



## MON ENCHAINEMENT

Je choisis 6 actions et 6 positions et je dessine mon enchainement. Tu peux proposer d'autres mouvements ou d'autres positions  
Je choisis une musique et je réalise mon enchainement.

