

Le défi de Mme Julie!

Défi #7



Le défi du saut à la corde!

Étape 1 : Se chausser d'espadrilles, trouver une corde à sauter, sortir dehors et se placer sur une surface dure comme l'asphalte, le ciment ou une surface en bois... c'est moins facile sur l'herbe quand on apprend! Pour assurer que la corde est de la bonne longueur, plier la corde à sauter en deux et elle devrait être à la hauteur des aisselles à partir du sol.

Étape 2 : Assurer de pouvoir sauter les deux pieds ensemble! Sinon, pratiquer cette étape de façon amusante avant de continuer!

Étape 3 : Faire semblant de sauter à la corde, sans corde! Imaginer tenir une corde à sauter dans les mains et pratiquer le mouvement des mains/poignets en même temps que le saut à deux pieds!

Étape 4 : Tenir les deux bouts de la corde dans la même main et faire tourner la corde à côté du corps pour continuer à pratiquer la coordination des mains avec les pieds!

Étape 5 : Tenir un bout de la corde dans chaque main et faire tourner la corde par-dessus la tête. Lever les orteils et ensuite les talons (mouvement bercé et non sauté) pour qu'elle passe sous les pieds!

Étape 6 : Ajouter le saut et voilà! Tu sais sauter à la corde!

Astuces : Utiliser une corde de la bonne longueur, garder les coudes près du corps, garder la poitrine haute, garder le regard droit devant et faire des petits sauts. Faire autrement est souvent la cause des difficultés lors de la phase d'apprentissage!

Je t'invite à envoyer des preuves (photos/vidéos) à ton enseignante et/ou à moi-même, afin de partager tes succès! On a hâte de te voir t'amuser à apprendre à sauter à la corde!

Bonne semaine!

Mme Julie



Référence :
Santha, J. C. (2017) Apprendre à sauter à la corde en 5 étapes. <https://www.youtube.com/watch?v=6floRELNuE>