

Jeux avec élastique

Prépare ton matériel

Un élastique *.



Nombre de joueurs

Minimum 3.

Durée

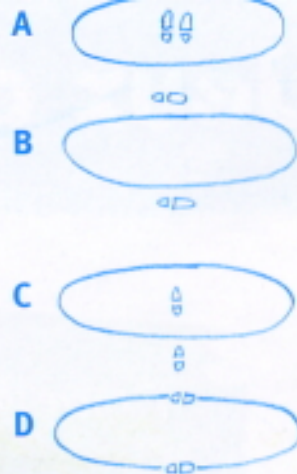
Définie par
les joueurs.

*Deux joueurs maintiennent l'élastique tendu au niveau des chevilles, jambes écartées. Le troisième joueur va sauter de part et d'autre de l'élastique.



Exemples de sauts possibles

- A - 2 pieds à l'intérieur de l'élastique
- B - 2 pieds à l'extérieur de l'élastique
- C - 1 pied à l'intérieur et l'autre à l'extérieur
- D - les deux pieds sur l'élastique



Règle du jeu

- Les trois joueurs décident d'une série de sauts et la réalisent à tour de rôle le plus de fois possibles sans se tromper.
- Un joueur décide et réalise une série de sauts. Les autres joueurs doivent mémoriser puis réaliser la même série.
- Un premier joueur réalise deux sauts de son choix. Un deuxième joueur réalise à son tour les deux sauts de son camarade et en ajoute deux. Un troisième joueur réalise la série de quatre sauts et en ajoute deux autres et ainsi de suite.

Variantes

- La hauteur de l'élastique : chevilles, genoux, fesses, hanches, taille...
- Élastique tenu jambes plus ou moins serrées.
- Élastique tenu à trois en triangle : plusieurs sauteurs réalisent en même temps une série de sauts sur le même élastique.

A vous de jouer

Inventez d'autres sauts possibles. Créez des séries de sauts, donnez leur un nom...

LE + SANTE

POUR ÊTRE À TON AISE,
METS TES BASKETS !