

Sauter à cloche-pied

Maintenant,
c'est à toi de te
pratiquer à
sauter à cloche-
pied.



Indices

1. Je regarde devant.
2. Je saute sur une jambe.
3. Je balance mon pied levé (cloche-pied).
4. Mes bras balancent à l'opposé de mes jambes.

Vidéo et lien





Variante

Écrit des lettres au sol à la craie ou avec du ruban adhésif et circule en girafe sur les lignes.

La girafe



Indices

1. Je me mets sur la pointe des pieds.
2. J'étire mes bras au-dessus de ma tête, mes mains sont ensemble.
3. Je fais des petits pas et je marche lentement.
4. Je garde l'équilibre.

Vidéo et lien



Lancer d'une main et attraper avec l'autre



Indices

1. Je regarde l'objet.
2. Je lance d'une main.
3. Je tends l'autre main, les doigts écartés.
4. J'attrape doucement en fermant les doigts sur l'objet et en absorbant avec mon bras.

Vidéo et [lien](#)

