

2. Qualité de rythme

A. Différentes formes de course selon une suite de pas donné par exemple :



4 parcours - 1pt. chaque longueur.

B. Sauter à la corde 3 x 8 temps.

- 8 sauts de course, un saut par tour de corde.
- 4 sauts de galop.
- 2 sauts de course, 1 saut de galop, 2 sauts de course, 1 saut de galop.

Commencer la combinaison 2x par la j. droite et 2x par la g.

4 longueurs = 1pt. chaque essai.

C. Marcher ou courir suivant une mesure donnée (tambourin).

- faire un aller sur 10 m. en marchant ou en courant 2x plus vite que la mesure donnée (entre 90 et 110), 1/2 tour sans pause.

- retour sur 10 m. en marchant ou en courant 2x moins vite que la mesure donnée.

2 allers et retours.

Chaque longueur parcourue rapporte 1 pt.

