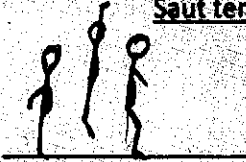




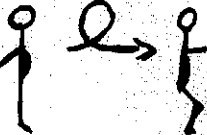


LE SAUT

| Niveau | Ce que je dois faire... | Les critères de ... |
|--------|---|---|
| 1 | <p style="text-align: center;"><u>Saut tendu</u></p>  | <p>Réussite : retrouver l'équilibre sur les pieds.</p> <p>Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - impulsion deux pieds - bras et jambes tendus - amplitude du saut : chercher la hauteur |
| | <p style="text-align: center;"><u>Saut écart</u></p>  | <p>Réussite : retrouver l'équilibre sur les pieds.</p> <p>Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - impulsion deux pieds - jambes écartées - amplitude du saut : chercher la hauteur |
| 2 | <p style="text-align: center;"><u>Saut tendu demi-tour</u></p>  | <p>Réussite : retrouver l'équilibre sur les pieds après un demi-tour.</p> <p>Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - impulsion deux pieds - utilisation des bras pour tourner - amplitude du saut : chercher la hauteur |
| | <p style="text-align: center;"><u>Saut groupé</u></p>  | <p>Réussite : retrouver l'équilibre sur les pieds.</p> <p>Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - impulsion deux pieds - genoux le plus près possible de la poitrine - amplitude du saut : chercher la hauteur |
| 3 | <p style="text-align: center;"><u>Saut groupé demi-tour</u></p>  | <p>Réussite : retrouver l'équilibre sur les pieds après un demi-tour.</p> <p>Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - impulsion deux pieds - genoux le plus près possible de la poitrine - amplitude du saut : chercher la hauteur |
| | <p style="text-align: center;"><u>Saut tour complet</u></p>  | <p>Réussite : retrouver l'équilibre sur les pieds après un tour complet.</p> <p>Réalisation :</p> <ul style="list-style-type: none"> - impulsion deux pieds - utilisation des bras pour tourner - amplitude du saut : chercher la hauteur |