

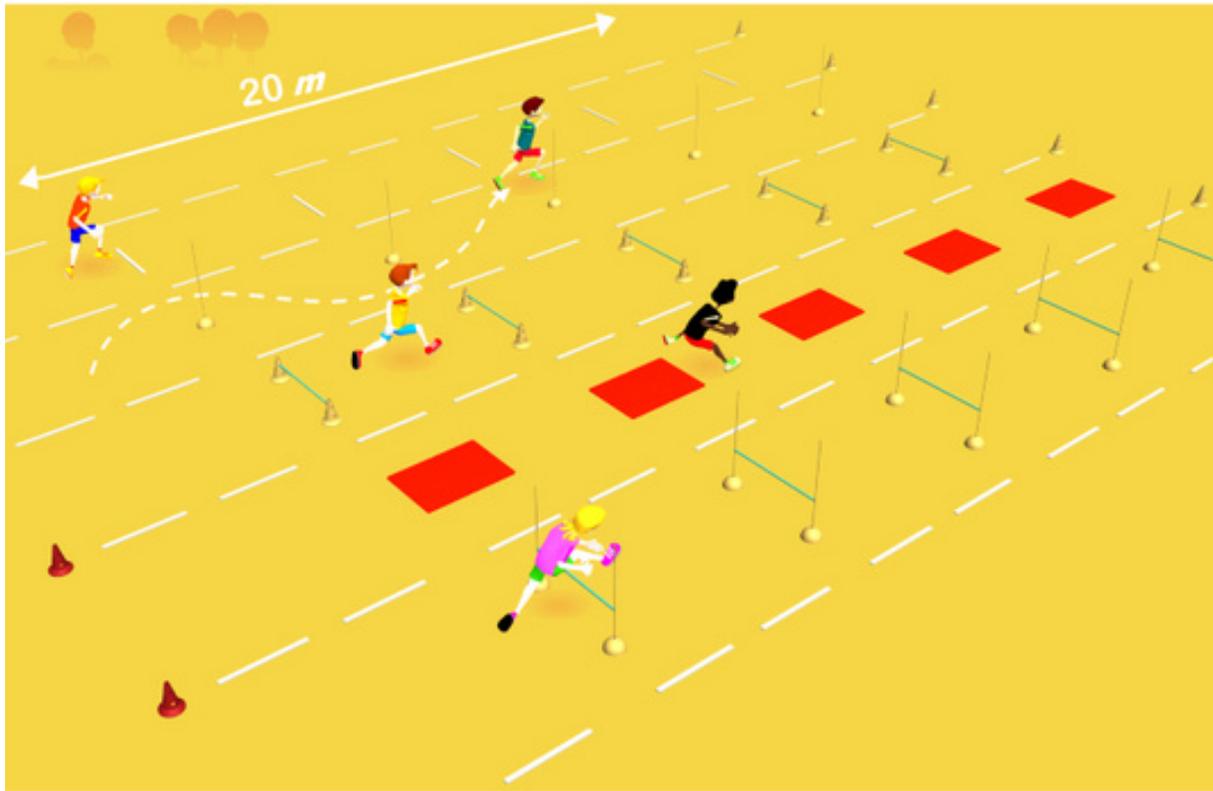
Obs1a ★★★★★

OBJECTIF : Adapter sa course à différents types d'obstacles

RESSOURCES : VITESSE / COORDINATION / AFFECTIF

MATÉRIEL

- Plots
- Lattes
- tapis mousse
- croisillons
- lignes de couleur



CONSIGNES :

1/ Découverte: Passe 3 fois sur chaque parcours en ligne droite.
ou passe 3 fois sur chaque parcours en virage.

2/ Confrontation à plusieurs :

Au signal, cours le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.

Recommence contre les même adversaires sur chacun des parcours.

CRITÈRES DE RÉUSSITE :

Courir vite malgré les obstacles.

Passer sur tous les ateliers.

Enchaîner course et obstacles sans freiner.

COMPORTEMENT ATTENDU :

Impulsion 1 pied devant chaque obstacle.

ASTUCES :

Découverte globale des obstacles (par dessus, par dessous avec obstacle haut, contourner etc...)

Modifier l'aménagement en cours de séance pour perturber / adapter.