Sommaire des vidéos

haies1 :

Franchir les haies en marchant, une par pas, en étant sur plantes de pieds (pas de pose du talon)
La jambe d'attaque doit franchir dans l'axe, la jambe d'esquive doit franchir de côté

haies2 + haies3

Franchir les haies en marchant, une par pas, en étant sur plantes de pieds avec un plot tenu à 2 mains devant soi. Sans tourner les épaules, sans tourner le bassin
→ *Pour éviter les rotations des épaules*

haies4

Franchir les haies, de profil avec de petits sursauts → *Rester dynamique ; travailler la relance*

haies5

Franchir les haies en marchant : jambe d'attaque dans l'axe, jambe d'esquive sur le côté

haies6

Franchir les haies en marchant : jambe d'attaque dans l'axe, jambe d'esquive sur le côté, avec de petits sursauts après le franchissement, en conservant la jambe d'esquive relevée
→ *Oblige à être placé, aligné et vertical*

haies7

Franchir les haies en marchant : jambe d'attaque dans l'axe, jambe d'esquive sur le côté, avec fente après le franchissement : la jambe d'esquive se replace dans l'axe et se pose loin devant
→ *Éviter les réceptions de franchissement presque sur 2 pieds ; Aller vers l'avant*

haies8

En marchant. La jambe d'attaque franchit le petit plot dans l'axe. Elle se pose juste derrière le plot. La jambe d'esquive esquive la haie.

haies9

Le « stroupflala » : Passer les haies à intervalles réguliers en sautillant constamment

haies10

Parcours avec des rivières et des intervalles différents. Rechercher la vitesse, une trajectoire de franchissement rasante et une position penchée en avant (corps axé et aligné, pas cassé en avant)

haies11

Situation globale : Rester aligné à l'impulsion ; Aller vite, permet d'oublier de « sauter » les haies, et de rechercher des franchissements rasants.

relais1

Transmettre le témoin à l'arrêt

relais2

Transmettre le témoin en déplacement

relais3

Placé de profil. Partir lorsque le témoin touche le sol.

relais4

Placé de profil. Partir lorsque l'enseignant passe entre 2 repères.

relais5

Relais par 2 sans témoin

multibonds1

Parcours avec des lattes de plus en plus écartées.
Poser tout le pied, passer au-dessus de l'appui, et pousser vers l'avant en étant bien aligné, regard devant soi. Accélérer le rythme. S'équilibrer avec les bras.

multibonds2

Varier les types de bonds.

multibonds3

Faire une croix en sautant à pied joint du centre.

multibonds4

Enchainer des foulées bondissantes sur une ligne en croisant les appuis à D et à G de la ligne.

multibonds5

Combiner course et foulées bondissantes

multibonds6

Combiner course et cloche pieds

multibonds7

Varier les bondissements et mettre du rythme.