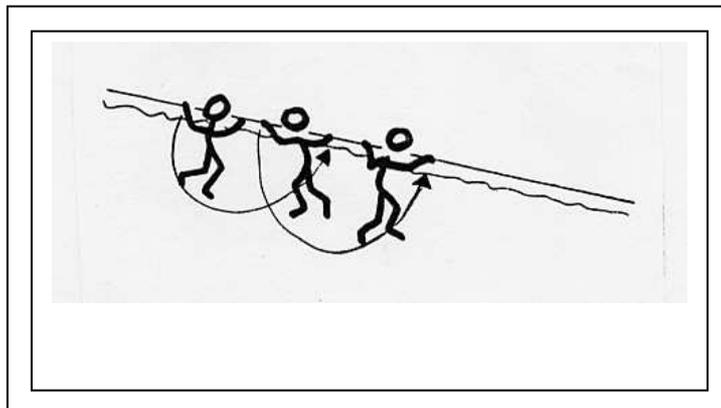


Les toupies

Crabe

Perdre les appuis plantaires



Objectif :

- ⇒ Accepter de perdre ses appuis avec le bord (exercice à réaliser en grande profondeur).

Matériel :

- ⇒ Bord de la piscine
- ⇒ Barre (perche)
- ⇒ Ligne d'eau

Consigne(s) :

Tu dois te déplacer du point A au point B, le long du mur, de la barre ou de la ligne d'eau en pivotant par $\frac{1}{2}$ tour.

Critères de réussite :

- ⇒ Réaliser sur la distance donnée, X $\frac{1}{2}$ tours.

Variable(s) éventuelle(s) :

- ⇒ Epaules immergées ou non, tête immergée ou non (corps).
- ⇒ Trajets parcourus par le corps : rectiligne ou rotation (espace).
- ⇒ Exploration de différents plans (vertical ou horizontal sans $\frac{1}{2}$ tour).
- ⇒ Parcours chronométrés (temps).
- ⇒ Supports souples ou rigides (matériel).
- ⇒ Doubler un camarade en le contournant.