

Défi sportif n°2 : LA CROIX



Descriptif :

Je me place pieds joints dans la case « 0 ».

Je saute à pieds joints dans les cases : 1 – 0 – 2 – 0 – 3 – 0 – 4 – 0

Défi inventé par Christophe Lemaître, un des nombreux parrains de l'USEP.

Défi :

Réaliser le plus d'enchaînement possible en 1 minutes.

Matériel :

- Chronomètre
- Représenter une croix au sol :
Si vous n'avez pas de craie ou de cerceaux, on peut s'appuyer sur les carreaux du carrelage ou si vous avez un jardin gravillonné, on peut dessiner grossièrement les cases...

Défi en image :



But du jeu :

Répéter le plus de fois possible l'enchaînement de la croix dans un temps imparti.

Plan :

