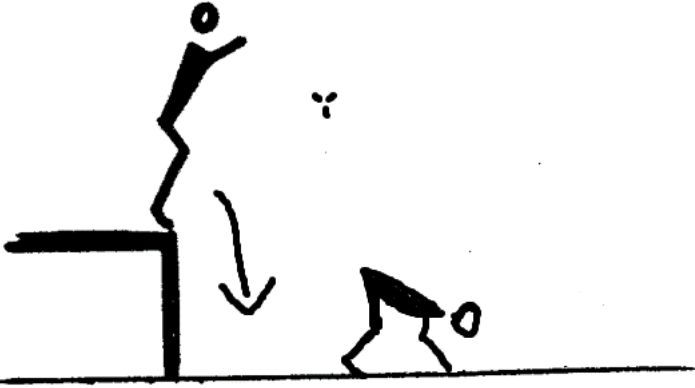
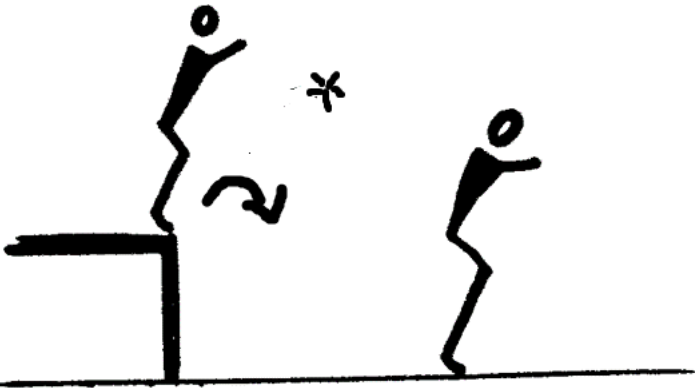
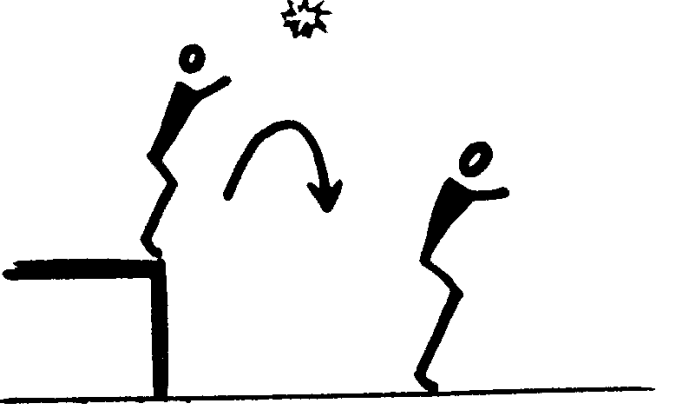


# SAUTER

Faire une figure en l'air

Arriver sur ses pieds

●		<p><b>CRITERES de REUSSITE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter et arriver sur ses pieds sans s'écrouler</li> </ul> <p><i>A cette étape, la figure est quasi-inexistante</i></p> <p><b>AIDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pousser sur ses jambes pour aller vers le haut</li> <li>- Se servir de ses mains à l'arrivée si besoin</li> </ul>
●●		<p><b>CRITERES de REUSSITE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire une figure et arrivée sur ses pieds</li> </ul> <p><i>Ex : L'élève a le temps de faire un demi-tour, un saut jambes écartées</i></p> <p><b>AIDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pousser sur ses jambes pour aller vers le haut</li> <li>- Amortir » : plier ses genoux à l'arrivée</li> </ul>
●●●		<p><b>CRITERES de REUSSITE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire une figure et arrivée sur ses pieds</li> </ul> <p><i>Ex : L'élève a le temps de faire un tour complet, toucher ses genoux groupés</i></p> <p><b>AIDE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pousser sur ses jambes + se servir de ses bras pour monter</li> <li>- Etre bien droit, « raide »</li> <li>- Tourner vite</li> <li>- « Amortir » : plier ses genoux à l'arrivée</li> </ul>

