



Relais Sauts

◆ « Saut Kangourou »

But

Réaliser en équipe le trajet le plus rapidement possible, par bonds successifs, sans faire tomber le pull-buoy.

Matériel

2 pull-buoys par équipe ou autre objet que l'on peut coincer entre les jambes.

Le pull-buoy sert en natation pour travailler le papillon.

Il s'adapte bien à la morphologie pour les garder les jambes serrées.

Des pull-boys sont disponibles à l'UGSEL Morbihan



Espace

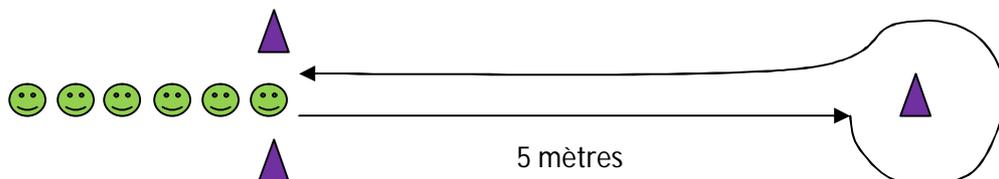
Cour ou espace en herbe.

Organisation / Déroulement

Constituer des équipes de 6 à 8 joueurs.

Les deux premiers joueurs de l'équipe se préparent avec le pull-buoy.

Au signal, le premier kangourou s'élance, contourne le plot et revient à son point de départ, tape dans la main du second qui s'élance à son tour.



Variable

- Travailler en navette

