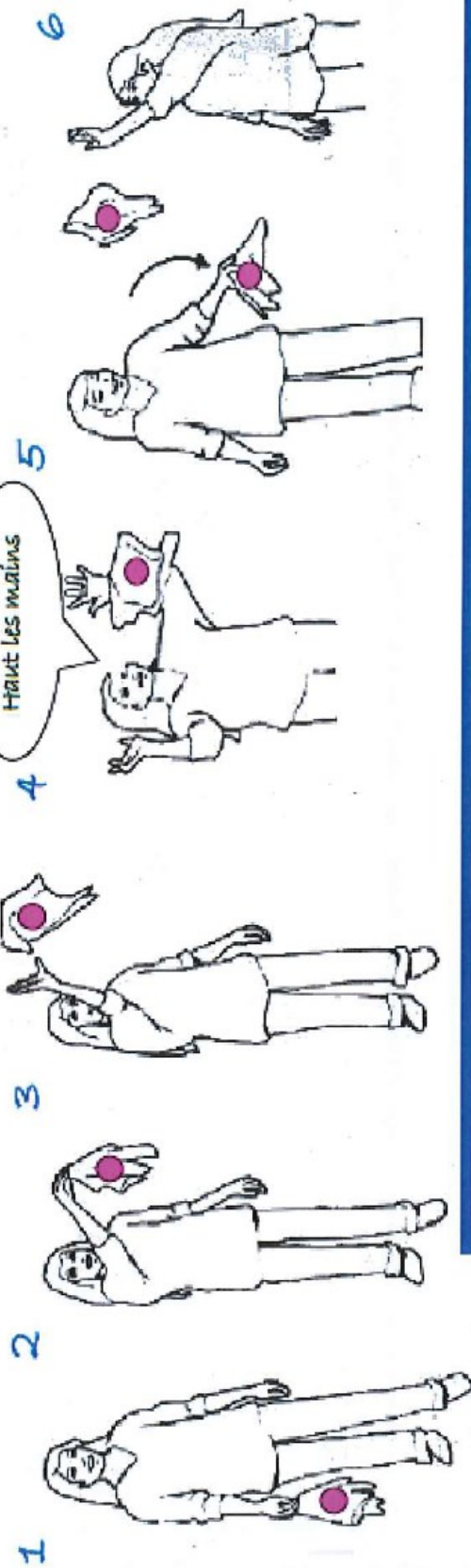


# LES FOULARDS

Exercice n°1 : Faire passer un foulard d'une main à l'autre



## FICHE N°1

### CRITERES DE REALISATION :

- ↑ Tiens le foulard du bout des doigts dans le milieu avec la main droite (1)
- ↑ Monte la main droite au niveau de l'épaule gauche (2)
- ↑ lâche le foulard et lève les mains ouvertes au niveau de la tête (3 et 4)
- ↑ Rattrape le foulard avec la main gauche (5)
- ↑ Recommence en partant de la main gauche (6)

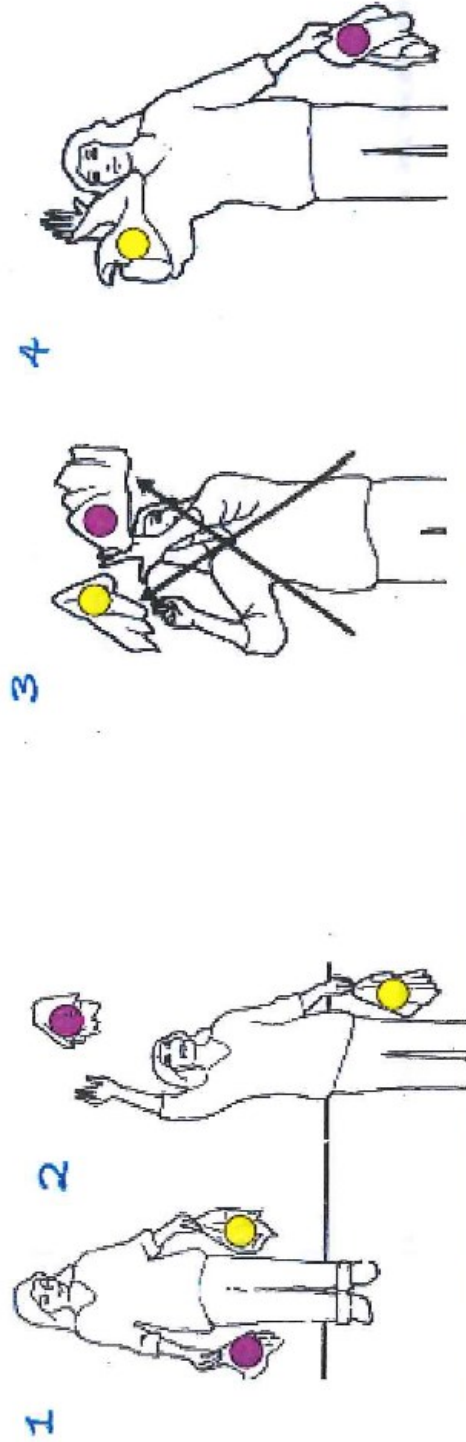
### CRITERES DE REUSSITE :

- ↑ Réussir 4 fois sur 5 à rattraper le foulard sans bouger de ta position initiale et en gardant le dos droit

## DEUX FOULARDS

### Exercice n°2 : Jongler avec deux foulards

(Prendre des foulards de différentes couleurs pour faciliter la vision des mouvements)



#### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- ➔ Prends un foulard dans chaque main et tiens les au milieu (1)
- ➔ Lance le foulard rose vers l'épaule opposée (2)
- ➔ Lorsque le foulard rose est en l'air, lance le foulard jaune vers l'épaule opposée (3)
- ➔ Rattrape le foulard rose lorsqu'il redescend puis rattrape le foulard jaune (4)

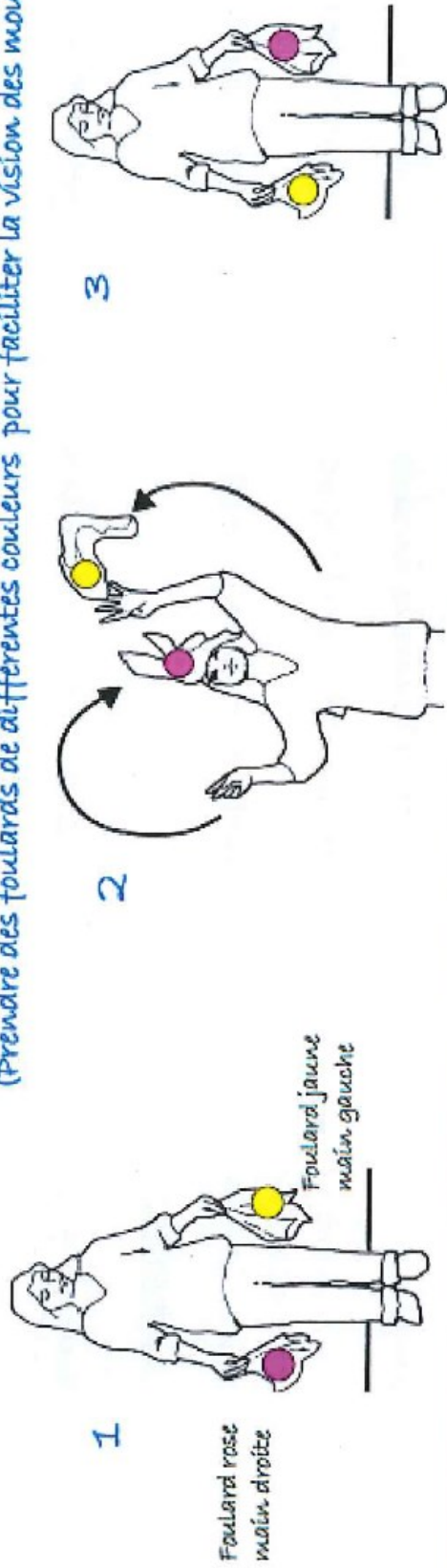
#### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- ➔ Réussir 4 fois sur 5 à rattraper les foulards sans bouger de ta position initiale et en gardant le dos droit



## Exercice n°3 : La cascade à deux foulards

(Prendre des foulards de différentes couleurs pour faciliter la vision des mouvements)



### CRITERES DE REALISATION :

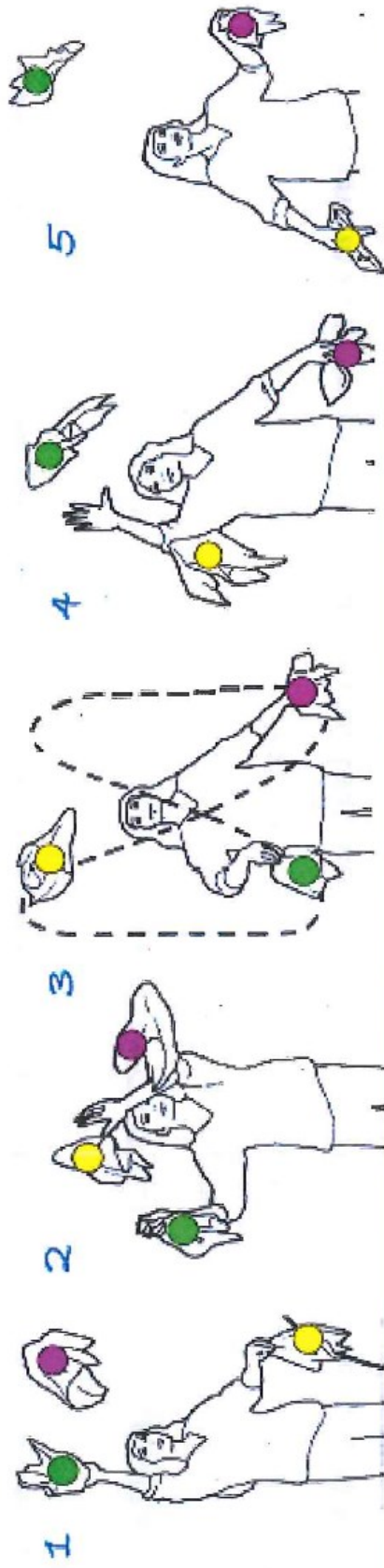
- Prends un foulard dans chaque main et tiens les au milieu (1)
- Lance le foulard rose par l'extérieur vers l'épaule du même côté (2)
- Lorsque le foulard rose retombe, lance le foulard jaune par l'extérieur vers l'épaule du même côté (2)
- Rattrape le foulard rose avec la main gauche puis rattrape le foulard jaune de la main droite (3)

Recommence en démarrant de l'autre côté et vice versa.

### CRITERES DE REUSSITE :

- Réussir 4 fois sur 5 à rattraper les foulards dans les bonnes mains en gardant le dos droit

### Exercice n°4 : jongler à trois foulards



#### CRITÈRES DE RÉALISATION :

- ➔ Prends 2 foulards dans la main droite et un dans la main gauche.
- ➔ Lance le foulard rose vers ton épaule opposée, en gardant les autres dans tes mains (1)
- ➔ Lance le foulard jaune vers l'épaule opposée, rattrape le foulard rose avec cette même main. (2 et 3)
- ➔ Lance le foulard vert restant dans ta main droite vers l'épaule opposée et rattrape le foulard jaune avec cette même main (4 et 5)
- ➔ Rattrape le foulard vert de la main gauche et recommence les étapes en partant du côté gauche.

#### CRITÈRES DE RÉUSSITE :

- ➔ Réussir 4 fois sur 5 à rattraper les foulards dans les bonnes mains en gardant le dos droit