Roulade plongée

Objectifs : Sauter,
Matériel : Tapis de chute, tremplin
Dispositif : en atelier
Lieu : Intérieur

Comment jouer ?
- Réaliser 5x d'affilée l'atelier de roulagde plongée

Comment améliorer ?
- Laisser un espace plus grand entre le tremplin et le tapis afin de favoriser un plongeon plus long

Sécurité
Tapis de chute à ajouter pour la sécurité

Conseils
Gardez le ballon au sol pour qu'il soit facile à contrôler.
Quel est le meilleur endroit pour envoyer le ballon à votre partenaire ?
Quelle est la meilleure façon de contrôler le ballon ?

Note pour l'enseignant
Rappelez aux enfants qu'ils doivent rentrer la tête lors de la roulade afin de protéger la nuque.