

## La coordination en course

D'Annika Schaub

Organisation: dans un grand rectangle de 10x15 mètres les joueuses sont partagées en 2 groupes.

Au signal les deux groupes commencent à courir. L'équipe bleue circule dans le sens des aiguilles d'une montre, l'équipe rouge dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Les joueuses se suivent les deux groupes se retrouvent ensemble pour tracer la diagonale du rectangle.

Elles effectuent de manière rythmée et cadencée divers gestes de coordination ( pied-main, sauts divers, rotation, skipping, etc..) et au bout de la diagonale, les groupes se séparent encore et change maintenant les directions de course des équipes, c.-à.-d. le groupe bleu court maintenant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et l'équipe rouge dans le sens

