

Indices pour enseigner Habilités motrices fondamentales

Courir	Sautiller	Sauter à la corde
<ul style="list-style-type: none"> • Pointes des pieds • Genoux hauts • Coudes fléchis • Pomper avec les bras • Les mains se déplacent de la hanche à la lèvre (sprint) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tête haute • Fléchir les chevilles, les genoux et les hanches • Bondissez sur vos jambes • Balancez les bras • Réception en douceur 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas-sautiller, pas-sautiller • Gardez le pied en arrière près du sol. • Bras/jambe opposés • Retomber d'abord sur les orteils

Esquiver	Rouler en bloc	Position de la cigogne
<ul style="list-style-type: none"> • Tête haute • Baissez-vous • Repoussez • Un pas • Allez à gauche, à droite 	<ul style="list-style-type: none"> • Étirez-vous autant que vous le pouvez. • Raide comme un piquet 	<ul style="list-style-type: none"> • Tête haute • Les bras au niveau de l'épaule • Le pied plat contre la jambe • Tenez

Dribble avec les mains	Lancer	Lancer sur le côté
<ul style="list-style-type: none"> • Tête haute • Pied opposé en avant de la main qui dribble • Coupez la balle • Agitez en direction de la balle 	<ul style="list-style-type: none"> • Côté • regarder • Revenir devant • À travers le corps 	<ul style="list-style-type: none"> • Face avant • Observer • Main en arrière • Zone de la frappe • Revenir devant • Suivre haut

Sauter	Tirer	Galoper
<ul style="list-style-type: none"> • Fléchir les chevilles, les genoux et les hanches • Accroupissez-vous vers l'avant • Bras en arrière • Explotez avec les jambes • Balancez vers le haut avec les bras • Regardez devant et étirez-vous • Genoux hauts et silencieux à la réception • Étendez les bras vers l'avant 	<ul style="list-style-type: none"> • Avancez • Ancrez votre pied • Équilibre sur la pointe des pieds • «Ailes» en l'air • Tirez dans le ballon 	<ul style="list-style-type: none"> • Écartez les pieds • Pointez les orteils vers l'avant • Repoussez l'orteil pour vous remettre sur pied • Avancez