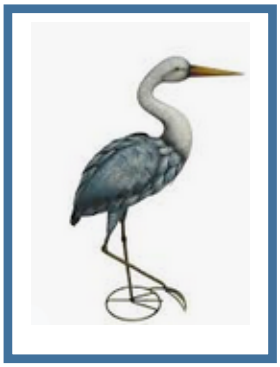
Défense de toucher

Au signal, les élèves placés normalement devant leur maître et dans plusieurs groupes, se dispersent dans la cour. Les élèves se déplacent alors en courant dans tous les sens, en évitant absolument de se toucher. Mais ils ne peuvent pas non plus, aller derrière le maître. Celui-ci, avançant peu à peu, restreint la surface sur laquelle évoluent les enfants, rendant ainsi leur course sans heurts de plus en plus difficile. Au signal, les élèves reprennent, en silence, leur place en groupes.

Les échassiers



Marche cadencée avec élévation des genoux, tous les trois pas. L'élève marche, buste vertical, la cuisse de la jambe libre, atteignant et dépassant l'horizontale (le maître marque la cadence en tapant des mains, par exemple).

Dérivatifs

Au signal du maître, les élèves courent jusqu'à l'extrémité de la cour, touchent un objet quelconque et reviennent rapidement prendre leur place.

Variantes :

- A cloche-pied
- En quadrupédie
- En « sauts de lapin »
- Mains – hanches : sautillements à pieds joints ; éviter e contact des talons au sol.
- Mains – hanches : sautillements alternativement, pieds écartés latéralement, pieds joints.
- Mains – hanches : sautillement alternativement pieds écartés avant / arrière ; changer.
- Mains – hanches : 2 sautillements sur un pied, puis 2 sautillements sur l'autre.

Sautillements avec montée des genoux tous les 4 temps. 1, 2, 3 : sautillements pieds joints, bras pendants ; 4 : montée des genoux pour toucher les 2 mains placées à hauteur de ceinture.

Sautillements pieds joints en tournant sur place. 1, 2 : deux sursauts de face ; 3, 4 : deux sursauts après quart de tour à droite ; 5, 6 : deux sursauts de dos après quart de tour à droite ; 7, 8 : deux sursauts après quart de tour à droite ; 9, 10 : deux sursauts de face.

Se décontracter en se remuant comme si l'on était un pantin, en légers sautillements sur place.

A cloche-pied

A cloche-pied, se déplacer en ligne droite sur un parcours donné. Changer de pied.

Variantes : parcours en ligne droite, puis, au signal, faire un tour complet sur soi et repartir dans la même direction.