

Speed Challenge – Jump Contest

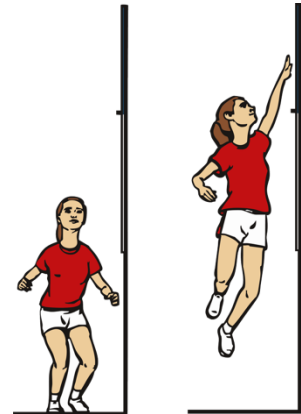
Lors du Counter Movement Jump, la force de saut et l'explosivité des enfants sont mesurés. Le Jump Contest permet à petits et grands de mesurer de manière ludique combien de centimètres ils peuvent sauter en hauteur, avec un mouvement dynamique bras tendu vers le haut. Une comparaison facile mais impressionnante qui éveille l'enthousiasme et motive à participer.

Structure

- Une plaque métallique indiquant les hauteurs est fixée à la tour de cadres de palettes ou à un mur.
- Des marques au sol sont indiquées pour placer les pieds.

Déroulement

- Informer l'enfant du déroulement et de la mesure
- Pour définir le point de départ, l'enfant se place debout à côté du mur et tend le bras le plus haut possible vers le haut
- L'enfant saute aussi haut que possible bras tendu vers le haut et place l'aimant
- La différence entre le point de départ et le point final donne la hauteur de saut respective
- Noter la hauteur de saut et le nombre de points correspondant selon le barème sur la feuille de résultats et la remettre à l'enfant



Matériel/Aides

- Plaque métallique indiquant les hauteurs ; alternative : Barre de mesure de saut
- Tour de cadres de palettes (si possible)
- 2 aides par installation
 - 1x instructeur/trice et mesureur/euse
 - 1x secrétaire