

Bouger plus à l'école enfantine – Séquence libre: Slalom géant

Cet exercice peut être proposé comme jeu libre. Les enfants courent le long d'une corde.

Les enfants tiennent une canne suédoise ou un bâton en bambou (bâton de ski) dans chaque main et effectuent le slalom en suivant la corde, le plus vite possible.



Variantes

- En position accroupie, sur la pointe des pieds, sur les talons, etc.
- Avec un petit sac de sable sur la tête (tas de neige), avec un bonnet, des gants, etc.
- A la place de la corde: piquets de slalom, plots en bois, massues, pierres, etc.

Matériel: Cannes suédoises ou bâtons en bambou, longue corde, évent. petits sacs de sable, bonnets, gants, piquets, plots en bois, massues, etc.

Source: Mélanie Eschler, Marianne Kühni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO