Jeux de mouvement en musique – Coordination: Duos magiques

Dans cet exercice à deux, les enfants doivent réagir rapidement et se mettre à bouger ensemble.

Des tapis ou des cerceaux sont répartis dans la salle. Les enfants se déplacent librement et entrent en contact à un moment donné avec un camarade.

La musique s'interrompt à huit reprises. A chaque arrêt, les duos se forment sur un tapis ou dans un cerceau et se mettent à bouger ensemble.

Exemple: Trois instruments (aux sons différents) indiquent combien de fois les mains, les jambes, la tête doivent toucher le sol.

- Timbale = jambes
- Bois = mains
- Crécelle = tête

Des bases solides

Une bonne coordination ne s'avère pas seulement déterminante pour atteindre un bon niveau sportif. Celui qui améliore et maintient son adresse par des exercices réguliers réduit aussi fortement le risque d'accidents. Une raison suffisante pour entraîner ces aspects dès le plus jeune âge («l'enfance est l'âge d'or de l'apprentissage des capacités de coordination») et de poursuivre leur sollicitation jusqu'à un âge avancé. Les exercices présentés développent l'indépendance des membres: la base d'un travail coordinatif!

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO