

Power to Win – Bonnes pratiques pour le niveau F3: Force/Renforcer tout le corps – Marche du crabe (animal-flow)

Cet exercice a pour objectif le renforcement global de la musculature du corps.

Les enfants marchent en avant et en arrière comme des crabes. Pour ce faire, ils posent les mains et les pieds au sol puis soulèvent leur bassin d'environ 5 cm. Depuis le côté, leurs corps forment la lettre «M». Les doigts pointent vers l'arrière, à l'opposé des talons.

Les enfants décollent un bras et la jambe opposée puis les reposent quelques centimètres plus loin devant eux. Ce faisant, ils essaient de bouger le moins possible le bassin. Pendant l'exercice, ils contractent les abdominaux en rentrant légèrement le nombril.

Variantes

plus facile

- Se déplacer moins vite.
- Poser brièvement les fesses au sol entre deux pas.

plus difficile

- Se déplacer plus vite.
- Soulever le bassin plus haut.

Remarques

- Contracter les abdominaux, mettre le corps en tension.
- Varier l'exercice en mettant à contribution les qualités de coordination: les mains sont tournées de manière à ce que les doigts soient dirigés vers les talons. Les enfants essaient de dérouler le pied depuis le talon et la main depuis la base du poignet (carpe).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO