

# Bouger plus à l'école enfantine – Transitions: Saut à ski

Grimper et sauter en contrebas sont des activités appréciées des enfants. Un large choix de matériel permet la réalisation de cet exercice.

L'arceau à grimper représente un tremplin. Les enfants y grimpent puis ils sautent en contrebas sur un tapis.



## Variante

Suspendre une petite balle (boule de neige) près du tremplin. Qui arrive à la toucher en sautant?

**Matériel:** Arceau à grimper (ou chaise, table, échelle double), tapis de gymnastique, évent. petite balle

Source: Vanessa Bieli, Anja Wili



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO