

Acrobatie avec partenaire: En avion

Un enfant essaie de se maintenir en équilibre sur un Swissball. Cet exercice à deux, le second camarade dans un rôle de soutien, agit sur la coopération, le rapport au contact physique et la tenue du corps.



Se déplacer par deux en musique dans la salle. A l'arrêt de la musique, A fait l'avion sur le Swissball, en équilibre sur le ventre. B soutient son camarade en le tenant par les épaules. Au prochain stop, les élèves changent de rôle.

Variantes

Tour penchée de Pise: par trois, A – corps tendu et bras en extension au-dessus de la tête – représente la tour de Pise que le vent balance d'avant en arrière. B et C la retiennent pour empêcher qu'elle s'écroule. Ils la rattrapent devant aux épaules et derrière au niveau des omoplates. A reste solide comme un roc tout au long de l'exercice.

plus facile

L'avion en équilibre sur le caisson ou le banc.

plus difficile

L'avion en équilibre sur les pieds du porteur couché sur le dos.

Matériel: Musique, Swissball, caisson, banc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO