

Acrobatie avec partenaire: A sur la tête

Deux enfants se tiennent par la main et se penchent en arrière tout en gardant l'équilibre. Outre celle-ci, la tenue du tenue et le rapport au contact physique sont également développés au cours de cet exercice.



Par deux, les partenaires se tiennent par les mains, face à face, pieds contre pieds. Au signal, ils se laissent basculer vers l'arrière, corps tendu, jusqu'à ce que leurs bras soient tendus. Ils essaient de garder l'équilibre.

Variantes

- Même position de départ, mais les élèves s'assoient sur une chaise imaginaire tout en gardant l'équilibre.
- Idem dos à dos.
- De côté, en se tenant par une main.
- Dos à dos, s'asseoir sur une chaise invisible et rester en équilibre.

plus difficile

Jouer avec l'équilibre: sur une jambe, frapper les pieds l'un sur l'autre, etc.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO