Objets du quotidien – Ronds à bière: Mulet

Cet exercice requiert une grande persévérance de la part des enfants dans la gestion de l'équilibre notamment.

Avis à nos lectrices et lecteurs

Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Remarque: Les ronds à bière peuvent être remplacés par des rondelles de 10 cm coupées soi-même dans du carton ou du papier.

La rédaction de mobilesport.ch

Six ronds à bière (pièces d'or) par duo. A joue le rôle du mulet et tend ses bras latéralement. B dépose les pièces d'or sur le dos de la main, la tête ou les épaules.

Le mulet se déplace ensuite dans la salle en veillant à ne pas perdre son précieux chargement. S'il perd une pièce, B la remplace aussitôt afin qu'il poursuive son chemin. Quel mulet se montre le plus habile?

Variante

plus facile

A tend les bras à l'arrêt. B charge le mulet avec le plus grand nombre de pièces possible. Lorsqu'il est complètement chargé, le mulet se secoue et fait ainsi voler toutes ses pièces. Changer les rôles à ce moment.

Matériel: Ronds à bière

Source: Franziska Wenk, étudiante à la HEP St-Gall