

Objets du quotidien – Journaux: Roi de la pâtisserie

Grâce à la métaphore du «rouleau à pâte» utilisée dans cet exercice, les enfants améliorent la mobilité du tronc.

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!

La rédaction de mobilesport.ch

Les enfants s'asseyent jambes tendues sur le sol. Ils déposent le «rouleau» sur le haut des cuisses et le roulent le plus loin possible en direction des pieds, en fléchissant le bassin vers l'avant. La pâte est étendue avec des mouvements lents et fluides, sans à-coups.



Matériel: Journaux enroulés (baguettes)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO