

Bouger plus à l'école enfantine – Transitions: Tempête de neige

Au cours de cet exercice, les enfants rampent et marchent à quatre pattes sous des chaises.

Disposer des chaises sens dessus dessous (en raison de la tempête). Les enfants rampent sous celles-ci.



Variantes

- Souffler sur des morceaux de ouate pour les faire avancer.
- Peller la neige avec les bras.

Matériel: Chaises (ou bancs, tunnels en tissu, tables), évent. morceaux de ouate

Source: Vanessa Bieli, Anja Wili



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO