

Bouger plus à l'école enfantine – Séquence libre: Tunnel de neige

Les enfants aiment ramper: cet exercice leur propose de réaliser ce déplacement également à reculons.

Les enfants rampent sous le tunnel en tissu pour aller chercher une balle de tennis (boule de neige) déposée dans une caisse qui se trouve tout au bout.

Puis ils reviennent sur leurs pas (à reculons) avec la balle et la déposent dans une corbeille vide à l'entrée du tunnel.



Variantes

- Plusieurs tunnels.
- A travers des cerceaux accrochés verticalement à des piquets.
- Avec un petit sac de sable sur le dos.

Matériel: Tunnels en tissu, caisses/corbeilles vides, caisses remplies de balles de tennis, évent. cerceaux et piquets, sacs de sable

Source: Mélanie Eschler, Marianne Kühni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO