

Natation: Au garage!

Objectif de cet exercice: apprendre à expirer avec la bouche et le nez sous l'eau. Les enfants doivent transporter des planches d'un endroit à un autre.

Plusieurs planches flottent sur l'eau. Les enfants imitent le bruit du moteur et transportent les planches au garage. Pour cela, ils ont la tête sous l'eau et expirent avec la bouche et le nez. En cas de panne de moteur, des mécaniciens arrivent pour les dépanner.



Variantes

plus facile

Pousser les planches avec le menton tout en imitant le bruit du moteur.

plus difficile

Le souffle ne peut être repris qu'une fois. Si le chauffeur n'arrive pas au garage, il appelle un mécanicien.

Matériel: Planche



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO