Objets du quotidien – Journaux: Revue de presse

Se maintenir en équilibre tout en renforçant les muscles stabilisateurs, tels sont les objectifs de cet exercice.

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

Assis sur le sol, pieds surélevés, les enfants tiennent à deux mains un journal ouvert devant leurs yeux. Qui réussit à retrouver certains mots ou les lettres de son prénom sans perdre l'équilibre?

Matériel: Journaux

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO