Perception par le mouvement – Sens de la force: Relaxation – Sushi

Les objectifs de cet exercice sont les suivants: perception des forces externes (poids du partenaire, de ses tractions ou pressions) et de sa propre force (nécessaire pour rouler le poids ou pour résister à la force du partenaire), dosage de la force en fonction du partenaire afin de limiter le risque de blessure.

Histoire: Un cuisinier prépare des sushis.

Les enfants forment des duos: un cuisinier et un sushi. Le cuisinier veut envelopper le riz dans une feuille d'algue. Pour cela, il roule sur le côté son camarade couché sur le dos. Ce dernier contracte tous les muscles de son corps. Le cuisinier roule le sushi à droite et à gauche. Après quelques sushis bien façonnés, les rôles s'inversent.

Remarque: Certains sushis sont moins faciles à rouler. L'enfant résiste plus ou moins aux mouvements de rotation du cuisinier.

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO