

Objets du quotidien – Capsules de bouteille: Diamant volant

Les enfants renforcent leur musculature dorsale sans y penser grâce à cet exercice ludique.

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

Couchés sur le ventre, les enfants font passer la capsule (diamant) dans leur dos, puis devant le visage, bras toujours tendus. Le haut du corps se soulève légèrement à chaque passage du diamant d'une main à l'autre.



Matériel: Capsules de bouteille

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO