mobilesport.ch

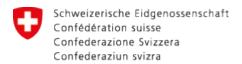
Perception de l'espace: Miroirs

Durant cet exercice, les enfants effectuent une suite de mouvements en agissant en miroir par rapport à quelqu'un d'autre.

Deux personnes face à face: l'une bouge et l'autre reproduit en miroir.

Remarque: Les variations sur ce thème sont infinies. Et l'on retrouve cette problématique dans de nombreuses activités, notamment dans certains cours de fitness, lorsque le moniteur enseigne «face» à son public.





Office fédéral du sport OFSPO