

Objets du quotidien – Journaux: Contorsionniste

En enjambant de différentes manières le bâton formé par le journal enroulé, l'enfant exerce sa mobilité et affine son équilibre.

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

L'enfant tient le bâton à deux mains devant lui. Il passe alternativement la jambe droite et la gauche par-dessus, sans lâcher le journal. Il fait de même en arrière pour se retrouver dans la position de départ.



Variantes

- Deux enfants sont debout dos à dos. A passe une jambe après l'autre par-dessus le bâton sans le lâcher, B saisit à son tour l'objet et passe ses jambes d'avant en arrière pour retrouver le journal devant lui. Il le transmet alors à son camarade en le passant par-dessus la tête. Après quelques répétitions, changer la direction. Important: Le bâton est toujours tenu à deux mains.

plus difficile

- Tous les enfants forment une colonne. Le premier reçoit un bâton qu'il enjambe pour le transmettre au second qui fait de même, et ainsi de suite jusqu'au dernier de la colonne. Le bâton revient de l'arrière vers l'avant en passant par-dessus les têtes. Il peut y avoir plusieurs bâtons en jeu pour augmenter l'intensité. Le premier récolte tous les bâtons qui remontent la colonne. Sous forme de concours: deux équipes s'affrontent avec un ou plusieurs bâtons.

Matériel: Journaux enroulés (bâtons)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO