

Jeux de mouvement en musique – Coordination: Balance

Cet exercice oblige les enfants à rester en équilibre sur une jambe et à interpréter une musique sur place.

Les enfants se tiennent en équilibre sur une jambe. La musique joue des notes ascendantes et descendantes. Les enfants interprètent ces variations sans quitter leur place. Changer de jambe de temps en temps.



Variante

plus difficile

Choisir des supports différents (tapis, chapeaux mexicains, etc.).

Des bases solides

Une bonne coordination ne s'avère pas seulement déterminante pour atteindre un bon niveau sportif. Celui qui améliore et maintient son adresse par des exercices réguliers réduit aussi fortement le risque d'accidents. Une raison suffisante pour entraîner ces aspects dès le plus jeune âge («l'enfance est l'âge d'or de l'apprentissage des capacités de coordination») et de poursuivre leur sollicitation jusqu'à un âge avancé. Les exercices présentés développent l'indépendance des membres: la base d'un travail coorditatif!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO