

Objets du quotidien – Ronds à bière: Un, deux ou trois

Cet exercice permet de renforcer la musculature dans sa globalité, de manière ludique.

Avis à nos lectrices et lecteurs

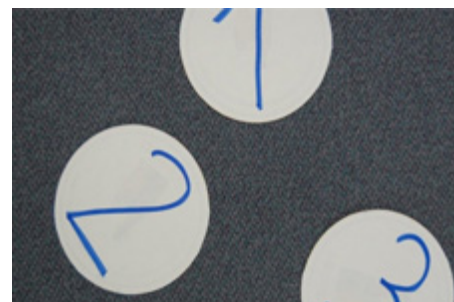
Tous les exercices proposés ont été conçus pour l'enseignement de l'éducation physique ou l'entraînement. Toutefois, ceux-ci peuvent être facilement mis en œuvre à la maison avec quelques adaptations. Les enfants et les jeunes ont souvent de bonnes idées: impliquez-les dans ce processus!

Remarque: Les ronds à bière peuvent être remplacés par des rondelles de 10 cm coupées soi-même dans du carton ou du papier.

La rédaction de mobilesport.ch

Des ronds à bière marqués de 1 à 3 sont posés sur le sol, à l'envers. A chaque numéro correspond un exercice. Exemples:

1. = Musculature des jambes: sauts de grenouille
2. = Abdominaux: convoi spécial
3. = Renforcement du tronc: satellite



Les enfants travaillent par deux. Ils retournent un rond à bière et effectuent la tâche correspondante jusqu'au signal du meneur. Ils peuvent aussi amener leurs propres idées.

Variantes

plus facile

- Illustrer les tâches pour les plus petits (dessins, photos).

plus difficile

- Augmenter le nombre de tâches en fonction du niveau des enfants.

Matériel: Ronds à bière

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO