Objets du quotidien – Ronds à bière: Satellite

Les muscles du tronc sont renforcés de manière ludique dans cet exercice.

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

Couchés sur le dos, les jambes repliées, les enfants soulèvent les hanches de manière à former un pont. Ils font passer ensuite le rond à bière autour des hanches le plus vite possible, comme un satellite autour d'une planète. Au signal, le satellite change de direction.

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