L'école du courage – Equilibre: Radeau

Cet exercice permet aux enfants d'améliorer leur sens de l'équilibre. Debout sur un tapis instable, la chute leur est interdite.

Seul ou à deux. Les élèves se tiennent debout sur un tapis, posé sur des balles, sans perdre l'équilibre.

Variante

plus difficile

Les enfants avancent et reculent le tapis.

Matériel: Quatre tapis, tapis de réception, ballons de gymnastique, de basket ou ballons lourds

Source: Baumann, H. (2003). Courageux, c'est mieux!. Herzogenbuchsee: Ingold.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO