

# Objets du quotidien – Capsules de bouteille: Grand huit

La mobilité est au centre de cet exercice qui privilégie les mouvements arrondis.

## 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

Debout station écartée, l'enfant fait passer la capsule entre ses jambes de manière à décrire un huit. Le buste est incliné vers l'avant et les jambes restent tendues.



**Matériel:** Capsules de bouteille

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**