

Bouger plus à l'école enfantine – Séquence libre: Traces

Outre le renforcement des os par la répétition des sauts, cet exercice améliore la différenciation et l'équilibre.

Les enfants sautillent sur une ou deux jambes, de cerceau en cerceau (= empreintes dans la neige).



Variantes

A quatre pattes, sur les talons, en tapant des pieds, à reculons, en franchissant un cerceau, avec un sac de sable coincé entre les genoux, etc.

Matériel: Six cerceaux au moins, évent. sacs de sable

Source: Mélanie Eschler, Marianne Kühni



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO