

Objets du quotidien – Ronds à bière: Estafette couleur

Les qualités de rythme et d'équilibre jouent le rôle principal dans cet exercice qui demande aussi une bonne force au niveau des jambes.

Des groupes de trois élèves se tiennent derrière la ligne de fond. Devant chaque équipe sont disposés six ronds à bière, face contre le sol, distants de 50 cm.

Le premier enfant lance le dé et sautille sur une jambe autant de fois que le chiffre obtenu pour aller retourner un rond à bière, le tout sans perdre l'équilibre. Il revient au départ et passe le relais au suivant qui lance le dé à son tour. Si le chiffre est le même, il doit retourner le rond à bière sur sa face d'origine. Quel groupe retourne tous ses ronds à bière le premier, sans jamais perdre l'équilibre?



Variante

plus facile

Sautiller sur les deux jambes ou diminuer la distance entre les ronds à bière.

Indication: Les couleurs des ronds à bière varient: adapter les consignes selon le matériel à disposition.

Matériel: Dés, 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