

Objets du quotidien – Capsules de bouteille: Percussions

Les mains et les pieds évoluent de manière indépendante au cours de cet exercice. La qualité de différenciation se voit sollicitée au niveau de la vitesse, du volume et du rythme.

Les pieds frappent alternativement le sol en rythme (droite-gauche-droite-gauche). Dans chaque main, les enfants tiennent une capsule. Ils marquent le rythme du galop (ta-tam, ta-tam, ta-tam) en les frappant l'une contre l'autre.

Qui réussit en inversant pieds-mains? Qui parvient à taper les capsules derrière le dos, entre les jambes, sur le sol sans perdre le rythme?



Variantes

plus facile

- En cercle, les enfants frappent selon une cadence commune, sur le sol, dans le dos, sur les cuisses, etc. Varier le tempo, le volume et le rythme.

plus difficile

- Les enfants effectuent la tâche en se déplaçant dans la salle.
- L'enseignant donne un rythme, les enfants essaient de le reproduire.

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