

Objets du quotidien – Journaux: Chenille

Les enfants imitent le mode de déplacement de la chenille au cours de cet exercice et apprennent ainsi à doser leur force de manière différenciée.

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

Chaque enfant reçoit deux feuilles de journal sur lesquelles il place ses deux mains et ses deux pieds. Il essaie de se déplacer en avançant alternativement les mains puis les pieds, comme une chenille. Qui est capable de reculer?



Variantes

- Les enfants placent un pied sur chaque feuille de journal. Ils se déplacent en glissant, comme les skieurs de fond, vers l'avant, l'arrière et latéralement.

plus difficile

- Tout en se déplaçant comme la chenille, l'enfant lève une jambe. Cela exige une mobilisation importante de la force ainsi qu'un bon équilibre. Changer de jambe.

Matériel: Journaux

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO