

Objets du quotidien – Ronds à bière: Loopings

Cet exercice effectué en groupe apprend aux enfants à tendre et à fléchir leur corps.

Les enfants, jambes écartées, forment une colonne. Le premier tient un rond à bière (avion) qui va voler au-dessus des montagnes et au fond des vallées. Les enfants se transmettent l'avion alternativement par-dessus la tête et entre les jambes. Dès que l'élève a passé l'avion au camarade suivant, il se place en fin de colonne. L'enseignant peut introduire plusieurs avions selon la maîtrise de l'exercice.



Variante

L'avion vole de l'arrière vers l'avant.

Matériel: 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