

Perception par le mouvement – Sens de la position: Relaxation – Statue (miroir)

Les objectifs de cet exercice sont les suivants: posture, position des articulations.



Histoire: Un artiste crée une statue en tous points symétrique.

Les enfants forment des duos: un artiste et une statue. L'artiste donne forme à son œuvre en positionnant une partie du corps (bras, avant-bras, main, doigts, cuisse, jambe, pied, orteils) d'une certaine manière. La statue, les yeux fermés, s'anime et déplace le membre opposé dans la même position. Elle fait de même pour les huit membres modelés par l'artiste. A la fin, la sculpture ouvre les yeux. Le duo admire le résultat et contrôle si tout est parfaitement symétrique. Les éventuelles adaptations sont effectuées, puis les rôles s'inversent.

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO