

Perception par le mouvement – Sens du mouvement: Jeux extensifs – Attaque des ninjas (perceurs de pneus)

Les objectifs de cet exercice sont les suivants: perception des tensions et relâchements musculaires.



Histoire: Les ninjas attaquent les voitures et percent les pneus qu'il faut ensuite réparer et regonfler.

Désigner un ou plusieurs ninjas (chasseurs) et réparateurs en fonction du nombre d'enfants, les autres représentant les voitures. Le garage se trouve dans un coin de la salle. Les ninjas chassent les voitures. Dès qu'une voiture est touchée, un de ses pneus se dégonfle: l'enfant se laisse glisser sur le sol, complètement ramolli. Les réparateurs arrivent pour amener la voiture au garage et boucher le trou. Ils gonflent ensuite le pneu (mouvements de pompage avec les mains sur les jambes). L'enfant contracte progressivement ses muscles jusqu'à ce que le pneu soit à nouveau «gonflé». Il peut alors quitter le garage.

Source: Manuela Zgorski-Lätsch, Jsabelle Scheurer



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO