

Objets du quotidien – Journaux: Course de haies

Grâce à différentes formes de sauts, les enfants optimisent leur capital osseux et affinent simultanément leur rythme.

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

Les baguettes (journaux enroulés) sont alignées parallèlement sur le sol, à intervalles réguliers (env. 50 cm). Les enfants courent en avant, en arrière, de côté, par-dessus les obstacles. Ils slaloment, sautent et sautillent de différentes manières, sans toucher les baguettes.



Variante

plus difficile

L'enseignant, ou un camarade, impose un rythme que les autres doivent adopter.

Indication: Les enfants lèvent bien les pieds de manière à ne pas déplacer les obstacles.

Matériel: Journaux enroulés (baguettes)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO