

Objets du quotidien – Journaux: Points de pression

En imprimant différentes pressions sur le corps de leurs camarades, les enfants améliorent la perception corporelle. Grâce à cet exercice, ils apprennent à doser leur force afin de ne pas faire mal au partenaire.

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

Par deux, A se couche sur le ventre tandis que B tapote à l'aide de la baguette sur différentes parties de son corps, des pieds jusqu'aux épaules. Inverser les rôles.



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