J+S-Kids – Balancer et s'élancer: Monde à l'envers

Dans cet exercice, les enfants se suspendent tête en bas aux anneaux ou à la barre fixe et se balancent. Les mouvements de balancer sollicitent la perception corporelle de manière variée et constituent de précieuses expériences motrices.

Les enfants se pendent à la barre fixe ou aux anneaux par les jarrets comme une cloche et admirent le monde à l'envers. Quand ils se sentent à l'aise, ils peuvent prendre plus de risques et commencer à se donner de l'élan avec les bras et à se balancer.

Variantes

plus difficile

- Tête en bas, ramasser une balle par terre et la lancer à un camarade.
- Napoléon (uniquement pour les «avancés»): suspendu par les jarrets, prendre de l'élan; quand on a suffisamment de hauteur, décrocher les genoux de la barre au point mort, poursuivre la rotation et atterrir à la station; en décrochant les genoux, fixer un point en hauteur devant soi.

Consigne de sécurité: Sécuriser l'installation avec des tapis. Régler les anneaux et la barre fixe en fonction de la taille des enfants.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO