

Acrobatie avec partenaire: Test du spaghetti

Un enfant est allongé sur le sol et applique la consigne de l'enseignant. Son camarade vérifie si celle-ci est respectée. Cet exercice à deux modifie le rapport au contact physique et améliore la tenue du corps.



A est couché sur le sol. L'enseignant décide s'il est un spaghetti cuit (corps relâché) ou cru (corps tendu, solide). B contrôle la cuisson du spaghetti en soulève un pied. Idem en position d'appui dorsal, facial, latéral.

Variantes

A est un spaghetti cru posé verticalement sur la table. Quatre cuistots le retiennent pour éviter qu'il tombe en avant, en arrière ou de côté. Ils se le passent en le repoussant légèrement à hauteur des épaules et des omoplates.

plus facile

A est couché sur le sol, corps tendu. B et C le roulent vers l'avant.

plus difficile

A est une momie posée sur le sol. Quatre porteurs la soulèvent délicatement en la tenant par les chevilles et les épaules. Avec six ou huit porteurs, la momie peut être soulevée et redressée progressivement jusqu'à la position verticale.

Source: J+S-Kids. Exemples pratiques. Macolin: OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO