

J+S-Kids – Rouler et tourner: Roue

Les rotations peuvent se faire de diverses manières et autour de différents axes. Dans cet exercice, les enfants apprennent à effectuer une roue sur une surface de 30 cm de large ou sur une ligne.



Les enfants imaginent qu'ils sont des roues; leurs bras et leurs jambes forment les rayons. Ces roues tournent; les mains et les pieds se succèdent dans le bon ordre (pied-main-main-pied). Toujours s'exercer des deux côtés!

Variantes

plus difficile

- Placer des repères sur le sol pour poser correctement les mains et les pieds.
- Utiliser les marques de la salle (lignes) comme repères.
- Faire une roue dans un couloir étroit formé avec deux élastiques tendus sans toucher les élastiques.
- Disposer quatre cerceaux: placer une seule main ou un seul pied dans chaque cerceau.

Matériel: Event. élastique, cerceaux



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO