

J+S-Kids – Rouler et tourner: Rouleau à pâtisserie

A l'aide de cet exercice, l'enfant apprend à tourner latéralement du ventre sur le dos et du dos sur le ventre.



Les enfants se couchent sur les tapis, corps tendu. Ils tournent autour de l'axe longitudinal comme un rouleau à pâtisserie; les mains et les pieds ne touchent pas le sol (d'abord avec l'aide d'un camarade). S'exercer des deux côtés (tourner tantôt à droite, tantôt à gauche).

Variantes

- Descendre un plan incliné en roulant. Les pieds sont collés, les bras levés.
- Construire différents plans inclinés (voir roulade avant).
- Rouler dans un cylindre à disposition ou de fabrication «maison» (tapis dans un cerceau).

Matériel: Tapis, évent. cerceaux



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO