

J+S-Kids – Rythmer et danser: Ballon géant

Cet exercice permet aux enfants de prendre conscience de leur respiration et de représenter une figure en groupe.



Serrés les uns contre les autres, les enfants se tiennent par la main et forment un ballon. En soufflant de toutes leurs forces, ils gonflent celui-ci (les enfants s'écartent). Lorsque le ballon éclate, tout le monde tombe par terre.

Variante

Tous les enfants courent en cercle en se donnant la main.
Arrivent-ils à se déplacer au même rythme sans faire éclater le ballon (= cercle)?

Consigne de sécurité: Prévoir suffisamment de place pour tomber!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO