

J+S-Kids – Glisser et déraper: Rodéo

Cet exercice ludique permet aux enfants d'apprendre à garder leur équilibre dans des conditions difficiles.



Le cow-boy se tient sur un cheval sauvage (= chariot à tapis avec un seul tapis). Un camarade essaie de désarçonner le cow-boy en poussant et tirant le chariot.

Variantes

- Le cow-boy se tient accroupi.
- Le cow-boy se tient sur une jambe.
- Cheval et cow-boy essaient d'effectuer un tronçon ou un parcours défini à l'avance le plus vite possible sans que le cow-boy tombe (exercice de collaboration).

Matériel: Chariot de tapis

Consignes de sécurité: Le moniteur surveille pour pouvoir intervenir si le cheval se montre trop sauvage. Le périmètre n'est pas délimité.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO