

J+S-Kids – Balancer et s'élaner: Festival de balancers

Permettre aux enfants de se familiariser avec les différentes manières de se balancer et de faire leurs propres expériences: tel est le but de cet exercice.



Pas d'exercice de base ici, mais des idées pour se balancer de manière variée! Les enfants peuvent tester eux-mêmes les engins et les différents postes.

Variantes

- Avec des cordes, fixer un banc retourné aux anneaux pour fabriquer une balançoire géante à tester à plusieurs.
- Accrocher une barre fixe à deux paires d'anneaux pour faire un trapèze géant à tester à plusieurs.
- Accrocher un tapis aux anneaux avec des cordes pour confectionner un hamac géant.

Consigne de sécurité: Sécuriser le sol avec des tapis.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO