

J+S-Kids – Balancer et s'élaner: Balançoire

Au cours de cet exercice, les enfants apprennent à se balancer avec assurance et en apprécient la sensation. Ils découvrent aussi les différentes possibilités de se balancer.



Les enfants se balancent à différents engins et acquièrent leurs premières expériences en matière de balancer.

Variantes

- S'asseoir dans les anneaux ou sur le trapèze et se laisser pousser par le moniteur ou les camarades.

plus difficile

- Qui arrive à se donner de l'élan et à se balancer seul, assis ou debout?
- Qui arrive, en suspension fléchie, à regarder à travers le hublot (anneau)?
- En se tenant aux deux anneaux ou au trapèze, prendre de l'élan et se balancer en avant, en arrière.

Consigne de sécurité: Sécuriser l'installation avec des tapis et indiquer clairement aux enfants qui attendent la zone dans laquelle ils ne doivent pas pénétrer. Une bonne organisation est indispensable.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO