

J+S-Kids – Se tenir en équilibre: Tape flamant

Exercice sous forme de tape pour améliorer l'équilibre. Lorsqu'ils sont touchés, les enfants exécutent une figure d'équilibre et gardent cette position.



Forme de tape. Quand un enfant est touché, il reste en équilibre sur une jambe jusqu'à ce qu'un camarade le délivre.

Variantes

plus facile

- Si un enfant n'est pas délivré pendant longtemps, il peut changer de jambe après avoir compté jusqu'à dix.

plus difficile

- Exécuter toutes sortes de figures d'équilibre.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO