

J+S-Kids – Se tenir en équilibre: Voisin, voisine

Un exercice pour maîtriser son équilibre: les enfants se tiennent debout sur un engin en effectuant des tâches supplémentaires variées et parfois compliquées.



Par deux, les enfants se font des passes avec une balle en équilibre sur deux bancs retournés parallèles.

Variantes

- Miroir: A présente un mouvement, B le reproduit.
- Se faire des passes d'un banc à l'autre avec différents objets.
- Jouer au badminton, au goba, au frisbee.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO