

J+S-Kids – Se tenir en équilibre: Colonie de flamants

Exécuter une figure d'équilibre à partir d'une séquence dynamique et garder la position. Cet exercice entraîne à la fois le rythme et l'équilibre.



Tous les enfants courent à travers la salle. Au signal, ils s'arrêtent et se tiennent sur une jambe (flamant rose). S'exercer des deux côtés!

Variantes

- Les enfants courent en musique. Quand la musique s'arrête, ils effectuent une figure d'équilibre.

plus difficile

- Les enfants se déplacent au rythme d'un instrument de percussion (tambourin, claves) en courant, en sautillant ou en marchant. Dès que le rythme s'arrête, ils restent en équilibre sur une jambe.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO