

# J+S-Kids – Rythmer et danser: Métamorphoses

Les jeunes enfants aiment danser. Cet exercice a pour objectif de sentir le rythme et de l'intégrer dans les mouvements.



Tous les enfants bougent au son d'un instrument de percussion (p. ex. tambourin). Ils adoptent le rythme et exécutent des mouvements sur la base de celui-ci.

## Variantes

- Courir, sautiller, galoper, marcher.
- Quand la percussion stoppe, les enfants se figent sur place.
- Quand la percussion stoppe ou qu'un autre bruit retentit, les enfants se transforment en différents objets ou personnages: pierre, coccinelle, arbre, nain, géant.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO