

Agrès – Banc suédois: Poutre

Les enfants qui disposent d'un bon équilibre peuvent profiter de cet exercice pour laisser libre cours à leur créativité.



Effectuer des figures artistiques sur la partie large du banc, puis sur la partie étroite: pirouettes, roues, petits sauts, traversées sur le ventre, croisements divers, etc. Pour corser la tâche, placer le banc sur un gros tapis.

Variante

Jeu de coopération: deux enfants partent de l'extrémité du banc et tentent de se croiser.

Matériel: Tapis, gros tapis

Source: Harder, C., Markmann, M. (2006) Cahier pratique «mobile» 17/2006: Agrès autrement.
Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO