Football – En rythme et habile: Bouger comme des animaux (cat. G)

Dans cet exercice qui sollicite l'imagination, Léo et Camille imitent des animaux et se déplacent comme eux.

Léo est le roi des animaux: il se tient dos à ses sujets, les yeux fermés, et exige que ses sujets rampent comme des serpents. Camille attend sur la ligne de départ. Pendant que Léo annonce à haute voix: «1, 2, 3, 4, je suis le roi des animaux!», Camille rampe vers l'avant, comme un serpent. Dès qu'elle entend le mot «animaux», elle s'immobilise.

Léo se tourne et désigne tous les serpents qui bougent encore. Ces derniers retournent au point de départ. Camille arrive la première jusqu'à la hauteur de Léo (touche). Elle prend sa place et décide quels animaux tenteront de l'approcher.

Variante

Imiter les animaux à l'aide de la musique (voir CD «Musique et mouvement: Jeux de mouvements pour enfants» et «Musique et mouvement: Imitations de mouvements pour enfants»).

Source: Raphael Kern, responsable football des enfants ASF, Peter Knäbel, directeur technique ASF, Bruno Truffer, chef de sport J+S Football

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO