

Jeux en plein air – Dans l'eau: Sous-marin

A la faveur de cet exercice, les enfants sont capables d'expirer à fond et de manière contrôlée sous l'eau.



Fredonner une mélodie sous l'eau et diriger avec les mains.

Variantes

- Faire rejaillir la mélodie à la surface de l'eau.
- Idem sur une jambe.
- Par deux, se passer un anneau sous l'eau sans toucher le sol.

Matériel: Anneaux



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO