

Concentration – Dénouer les tensions: Attraper avec les pieds

Cet exercice requiert une bonne mobilité des pieds. Les enfants doivent saisir un objet posé sur le sol avec les orteils.

Assis sur une chaise, essayez de saisir entre vos orteils un crayon posé au sol. N'abandonnez pas! Même si vous échouez, l'exercice seul renforce les muscles de la voûte plantaire et améliore la coordination.



Variante



- Assis sur une chaise, un pied sur une serviette de bain. Essayez avec les orteils de replier la serviette et de la ramener vers vous. Seuls les muscles des orteils et de la voûte plantaire travaillent.

Remarque: Le pied se compose d'une quantité de petits os, muscles et ligaments. Il ne se réduit pas à l'objet qu'on cache et enferme dans une chaussure à longueur de journée. Les chaussures forcent le pied à l'immobilité. Avec ces exercices, vous leur redonnez vie.

Matériel: Chaise, crayon, linge de bain



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO