

Concentration – Coordination: Les bras façonnent l'espace

Dans cet exercice, les enfants doivent se concentrer sur les mouvements de bras et toucher différentes parties du corps.



Debout, en position confortable, toucher alternativement avec les deux mains les hanches, les épaules et le «ciel». Alternier donc hanches – épaules – étirement vers le haut – hanches – etc.

Remarque: La concentration est déjà grande chez les débutants. Certains éprouvent des difficultés à enchaîner les mouvements, d'autres anticipent la combinaison et entament donc déjà un travail mental.



Schweizerische Eidgenossenschaft

Confédération suisse

Confederazione Svizzera

Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO