

Concentration – Coordination: Pieds et bras de concert

L'engagement simultané des bras et des jambes au cours de cet exercice exige une grande concentration de la part des enfants.



Enchaîner les deux suites, en commençant par quelques mouvements des pieds en premier. Ajouter le travail des bras après.

- [Exercice pour les pieds](#)
- [Exercice pour les bras](#)

Remarque: Selon le niveau, introduire des variations pour le mouvement des bras. Par exemple: croiser les bras à hauteur d'épaules, toucher la tête, etc. Veiller à garder la polyrythmie (3:4).



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO