

Conseil de la semaine 21

Zigzag

Les élèves s'entraînent (à la maison) à réaliser un enchaînement de quatre mouvements croisés avec les bras. Dans les trois premières positions, les bras changent à chaque fois de direction pour se retrouver finalement dans la position de départ.

Enchaînement à entraîner:

Position de départ: les deux bras en bas

Position 1: bras gauche en haut, bras droit à droite

Position 2: bras gauche en bas, bras droit en haut

Position 3: bras gauche en haut, bras droit à droite

Position 4: identique à la position de départ

Variantes plus difficiles: accélérer le rythme; travailler en même temps, mais asymétriquement, avec les jambes.



10 - 20 min.

Organisation

Travail individuel / devoir à la maison

Objectif

Activation

Branche

Toutes

Matériel

aucun

Source

Patrick Fust

maître d'école secondaire, Teufen

www.ecolebouge.ch