



Blocs de bois, Kapla

Avant de « quitter le sol », on peut entraîner diverses situations où l'enfant va chercher à contrôler son déplacement, à maîtriser sa tenue corporelle.

- Se déplacer avec le bloc sur la tête, sur la main, l'épaule, le pied...
- S'accroupir, s'asseoir, se relever ...

Par deux

- Sur une jambe, se lancer le bloc, se passer 2 blocs, se lancer 2 blocs. Adapter la distance

Equilibre

Traverser une poutrelle de banc avec le bloc de bois sur la main, la tête, glisser le bloc avec le pied, poser le bloc - le reprendre etc...

Progression équilibre bancs - Marcher sur la poutrelle

1. Traverser le banc en marchant en avant, en arrière, de côté, en pas croisés.

se tenir droit, regarder vers l'avant

- 1b. Traverser jusqu'au milieu du banc, faire un 1/2 tour et continuer en marche arrière.

- 1c. Traverser en marchant de côté jusqu'au milieu du banc, faire un 1/2 tour et continuer en marchant de l'autre côté.

- 1d. Tourner sur soi sur le banc, dans un sens puis dans l'autre.

2. Traverser en franchissant les blocs de bois, des cerceaux

poser la plante des pieds

3. Traverser en contournant des obstacles, piquet, quille.

peut-il croiser un camarade?

4. Traverser à 4 pattes.

5. Se déplacer sans perdre son chapeau (sac de graines sur la tête)

6. Lancer et attraper un foulard, une balle ; dribbler un ballon ; jongler un ballon de baudruche

7. Passer et recevoir un ballon, une balle en gardant l'équilibre.

8. Traverser un banc instable, posé sur des bâtons suédois, sur un couvercle de caisson, sur des anneaux, sur les anneaux balançants, sur des tapis.

Plus les tapis sont écartés, plus le banc bouge et plus l'exercice se complique.

9. Dribbler à une ou à deux mains ; en avant, en arrière ; de côté.

10. Traverser sur la pointe des pieds, en tenant un ballon au-dessus de la tête

le regard est-il fixé vers l'avant ?

11. Traverser les yeux fermés.

12. Le combat des chevaliers : Déséquilibrer un adversaire en se tenant par la main, en poussant un pied, en tenant chacun un bout de corde.

13. Prendre un élan, sauter et atterrir pieds parallèles sur le banc retourné.

Utilisation d'autres engins (swissball, pédalos, planche d'équilibre ...)

Référence masques : www.ucba.ch / nos prestations / commande en ligne de matériel d'information (art. 31.900)