

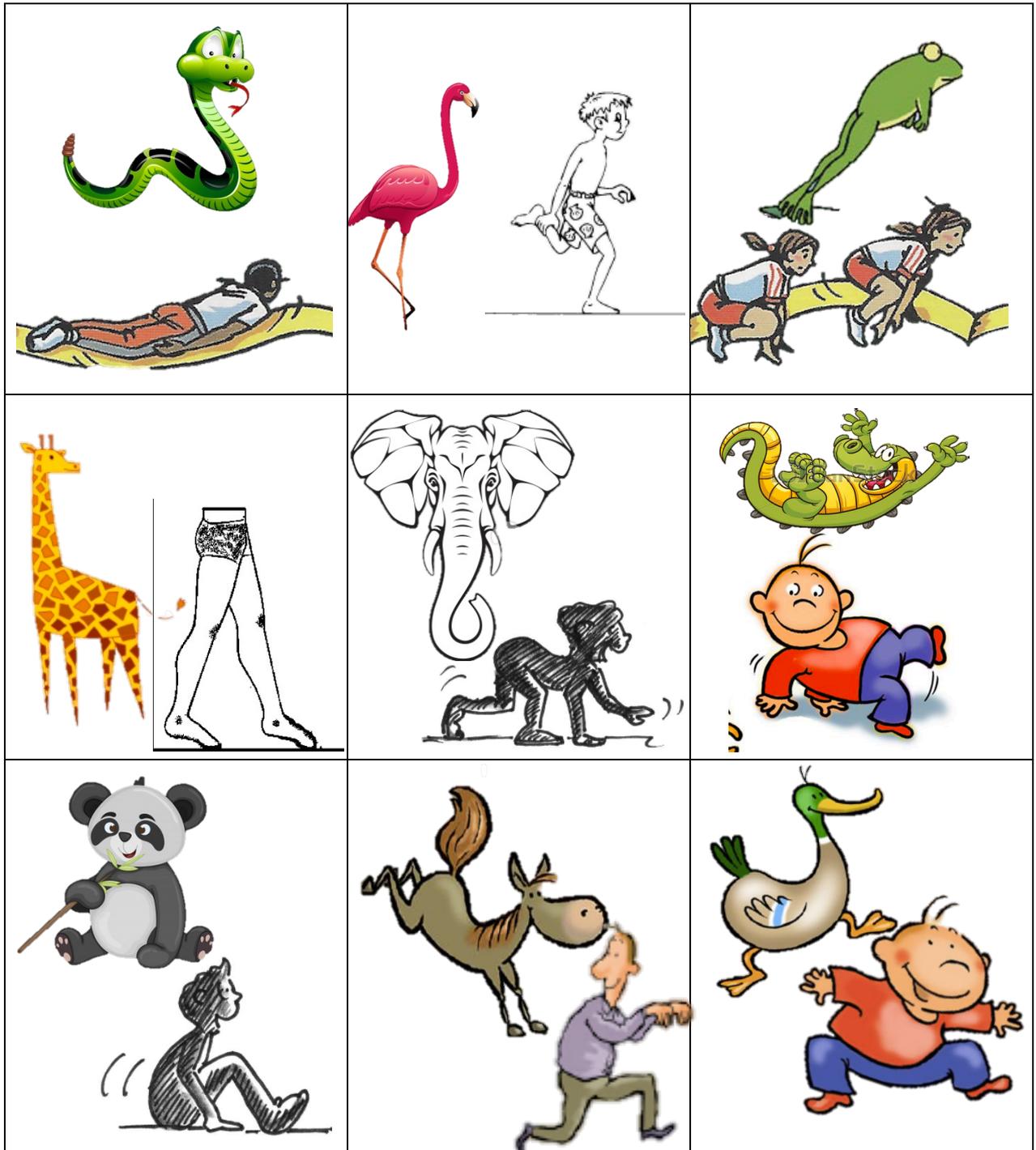
SE RENFORCER

Feuille - Caillou - Ciseau

Comment? 2 joueurs (1 adulte + 1 enfant – 2 enfants)

Au signal «feuille caillou ciseau », chacun montre l'un des trois signes de la main. Celui ayant le signe le plus fort décide de quelle manière son adversaire doit traverser la pièce et revenir à la place de départ. Si les deux montrent le même signe, recommencer. Les ciseaux coupent la feuille, le papier recouvre la feuille et la pierre abîme les ciseaux.

Astuce : Imaginer les déplacements ... se déplacer comme « une grenouille »



BOUGER AVEC LES OBJETS DU QUOTIDIEN :

LA BOUTEILLE EN PET

Agilité : Bouteille Flip Challenge

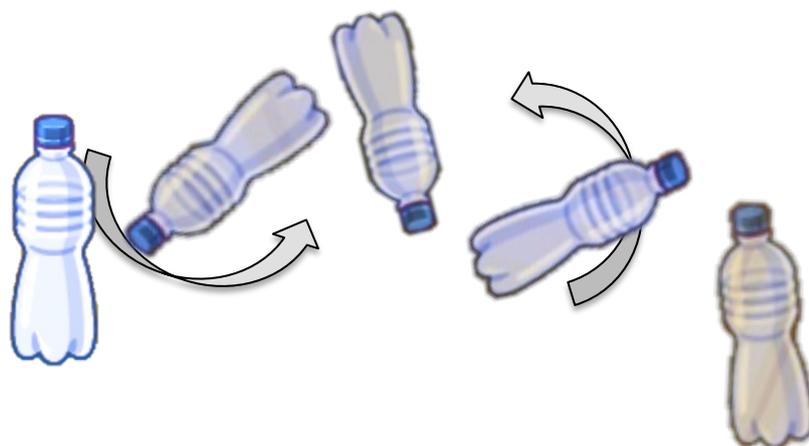
Comment? 1 joueur ou +

L'enfant traverse la pièce. Une fois arrivé devant le puzzle, le joueur ne peut récupérer une pièce de puzzle qu'à une condition : lancer une bouteille afin qu'elle retombe en équilibre. Le joueur a trois essais. Il récupère le nombre de pièces de puzzle en fonction de ses réussites (trois réussites = trois pièces, deux réussites = deux pièces ...).

Quand toutes les pièces du puzzle ont été ramenées : réaliser le puzzle.

Variante : Remplacer les pièces de puzzle par des briques de construction et au bout de 5 minutes l'enfant construit son château.

Matériel ? 1 bouteille en PET – 1 puzzle ou briques de construction « lego »



Rythme : le rap de la bouteille



https://schulebewegt.ch/fr/specials-sets/Gourdes_Mania/Rap_de_la_gourde

1. Taper des mains deux fois.
2. Taper une fois sur le haut de la bouteille avec la main droite, une fois avec la gauche et une nouvelle fois avec la main droite.
3. Taper des mains une fois.
4. Lever la bouteille avec la main droite et la redéposer.
5. Taper des mains une fois.
6. Attraper la bouteille de la main droite à partir du côté gauche.
7. Frapper le cul de la bouteille sur la paume de la main gauche.
8. Frapper la tête de la bouteille sur la table avec la main droite.
9. Placer la tête de la bouteille dans la paume de la main gauche et l'attraper avec la main gauche.
10. Frapper sur la table avec la main droite.
11. Amener la bouteille par-dessus la main droite
12. Répéter la chorégraphie



Marcher sur place : 4 fois 8 temps

Refrain

8 fois



1-2 Ouvre bras à droite 3-4 Ouvre bras à gauche 5 -6-7-8 Pousse vers le ciel 4 fois

« Le cavalier »

4 fois



1-2 Jambe droite levée 3-4 Jambe gauche levée 5-6 mains en l'air à gauche 7-8 mains en l'air à droite

Hip Hop

1 fois



8 temps
Se déplacer vers la gauche

8 temps
S'accroupir et passer le poids du corps
d'une jambe à l'autre

8 temps
Se déplacer vers la droite

8 temps
S'accroupir

« Le ciseau »

4 fois



8 temps : Balancer les bras d'avant en arrière

Hip Hop

1 fois



8 temps
Se déplacer vers la gauche

8 temps
S'accroupir et passer le poids du corps
d'une jambe à l'autre

8 temps
Se déplacer vers la droite

8 temps
S'accroupir

Refrain

8 fois



1-2 Ouvre bras à droite

3-4 Ouvre bras à gauche

5 -6-7-8 Pousse vers le ciel 4 fois

« Le cavalier »

« Le ciseau »

Hip Hop

à répéter jusqu'à la fin de la musique