ANIMATION EP

1-2 P

EQUILIBRE SUR 1 PIED

1) Rester le plus longtemps possible sur 1 pied :

- Sur une ligne
- Sur le banc retourné
- Sur un bloc
- Sur un bloc poser sur un anneau
- Sur la barre de reck
- Sur une canne suédoise posée sur 2 blocs
- Sur le coussin d'équilibre
- Sur le gros tapis
- Sur le tapis de 16
- ...

Lorsque la tâche est facilement réalisée, on peut ajouter un exercice supplémentaire comme : dribbler, jongler avec un ballon de baudruche, garder un coussinet sur la tête, fermer les yeux.

2) Les cerceaux.

- La «marelle» : disposer une ligne de cerceaux. L' E lance un sac dans le premier cerceau. Si c'est réussi, il va le ramasser en sautant sur un pied, puis il lance son sac sur le deuxième cerceau etc...

- «Forêt» de cerceaux. passer d'un à l'autre sur 1 pied, puis en respectant la couleur (rouge = pied droit, bleu = pied gauche).

- Marcher sur le cerceau posé au sol.

3) Les tapis.

- Traverser la lignée de tapis en sautant sur 1 pied

- Se baisser pour ramasser un sac dans un anneau, et le mettre dans un autre anneau (de gauche à droite).

- Traverser le tapis de 16 sur 1 pied. Encore plus rigolo, sur le gros tapis.