Berj, 2016

# Motricité-coordination

d'après le cours « Creativ mind concept », Macolin 2015.

#### 1. REMUE MENINGES

O = oreille G = genou D = main droite E = épaule P = pied G = main gauche

Avec la main indiqué (droite-gauche), toucher la partie OPPOSEE (gauche-droite) indiquée (oreille, épaule, genou, pied).

EXEMPLES :				G D	
	G D			O G	

#### 2. L'EVENTAIL

A et B face à face, A montre ses 2 mains à B, les doigts écartés.

- A touche un doigt.

- B réagit (pince avec le doigt indiqué et le pouce, avec L'AUTRE main)

<u>Variantes</u>: - yeux fermés

- mains croisées

#### 3. LE PILOTE

A et B sont face à face, paumes contre paumes. A guide, B réagit.

Main levée = genou levé (le même puis l'opposé)

Main de côté = jambe écartée de côté (la même puis l'opposée)

Main en bas = jambe en arrière (la même puis l'opposée).

\*\*\*



## 4. AVEC UNE BALLE

Niveau 1 : laisser tomber la balle de main drtoite à main gauche

(hauteur des yeux au nombril).

Niveau 2 : lancer la balle de la main droite à la main gauche

(yeux fixes à hauteur).

### Varier avec :

- 1) Md oreille d Mg – oreille g
- 2) Md genou d (lever le genou en même temps que la balle est lancée) Mg genou g
- 3) Md genou g (croiser) Mg – genou d
- 4) Md pied g (croiser par derrière) Mg – pied d

Lier 2, puis en ajouter peu à peu (1+2+3+...)

## Variantes:

- seul
- par 2, face à face, en miroir
- par 2, face à face, en croisant

Berj, déc. 2016