

Vidéo à visionner : https://www.youtube.com/watch?v=e4RNJ_OTQOI Merci à Sarah Ourahmoune

1) Jeux des couleurs :

2 objets de couleurs différentes posés au sol à 1m de distance.

2 personnes face à face sautillent,
1 personne en plus annonce la couleur, les 2 joueurs essaient d'attraper l'objet en 1er.



2) Gainage réflexe:

2 personnes se font face à face en position de gainage.

Placer un objet devant les deux joueurs.
Au signal d'1 personne en plus, les 2 joueurs essaient d'attraper l'objet en 1er.



3) Attrape pincettes à linge:

Placer 2 pincettes sur les épaules ou le torse.

Se déplacer en sautillant ou en pas chassés et attraper une pincette en 1er.



4) Gainage Chifoumi:

En position de gainage, jouer à Chifoumi.



5) Gainage tape mains:

En position de gainage, se taper dans les mains une à une en alternant gauche et droite.



6) Jeux des couleurs gainage:

2 objets de couleurs différentes posés au sol à 50cm de distance.

2 personnes face à face en position de gainage.
1 personnes en plus annonce la couleur, les 2 joueurs essaient d'attraper l'objet en 1er.



7) Jeu de vitesse avec signal:

Placer 1 petit objet entre les deux joueurs à leurs pieds.

1 personne en plus donne les ordres.
Toucher << tête, hanche, genoux, top ! >>.



8) Gainage foot:

En position de planche, tenter de marquer des buts entre les bras de l'autre joueur.



9) Jeu de vitesse avec peluche:

Au signal, l'enfant tente d'attraper la peluche.



10) Attraper le foulard:

Placer un foulard dans le dos au niveau de la taille.

Tenter d'attraper le foulard de l'adversaire en se déplaçant en pas chassés.



Variante:

Mettre les foulards en bas du pantalon et jouer à genoux.

