Tout se joue sur le tapis vert

Réf : 10101486 – Assise rectangulaire réversible

POUR LA DERNIÈRE FOIS AVEC LE GROUPE RIVIERA-CHABLAIS

Tapis posé librement dans la salle côté « lisse » au sol :

Se déplacer

- Courir dans la salle autour des tapis et trouver une place. Différencier les arrêts ! (derrière, au-dessus, dessus, debout, assis...).
- Idem mais avec l'autorisation de sauter par-dessus lors du déplacement.
- Idem mais avec l'autorisation de poser un pied dessus.
-

Tenir en équilibre

- Se tenir sur le tapis sur un pied.
- Mon tapis est une île avec de l'eau tout autour, s'asseoir et se relever en ne touchant que le tapis.
- Est-ce que j'arrive aussi à me mettre à genoux, accroupi, en équilibre sur les fesses, pourquoi pas à plat ventre ?
-

Faire glisser le tapis

- Les 2 mains sur le tapis, les pieds au sol, est-ce que j'arrive à avancer ? (côté lisse sur le sol !).
- Les 2 mains sur le tapis, les pieds au sol, est-ce que j'arrive à avancer ? (côté alvéolé sur le sol !).
Qu'est-ce qui va le mieux, pourquoi ?
- Pousser le tapis avec les mains, qui va le plus loin sans que le tapis se retourne ?
- Pousser le tapis avec un pied, qui va le plus loin ? Qui a traversé la salle en un minimum de coup ?
- Shooter le tapis avec le pied, qui va le plus loin ? Qui a traversé la salle en un minimum de coup ?
- Trottinette
- Ski de fond avec 2 tapis
-

Glisser sur le tapis (à 2, à trois ou +)

- 1 élève assis sur le tapis, le/les camarade/s le tire/nt en se tenant les mains, à l'aide d'une corde.
- Qui peut le faire en se mettant à genoux ?
- Qui peut le faire en se mettant accroupi ?
- Qui peut le faire en se mettant debout ?
- Qui peut surfer ?
- Ski nautique, (deux tapis, un sous chaque pied)
-

Cibler

- Utiliser le tapis comme une cible pour recevoir un objet en augmentant la distance (sac de sable, sautoir, balle de jonglage).
- Utiliser le tapis pour faire rebondir un ballon, seul, à 2 ou à plusieurs.
-