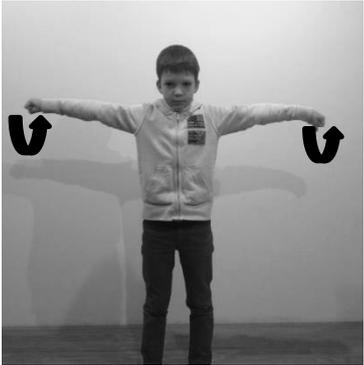


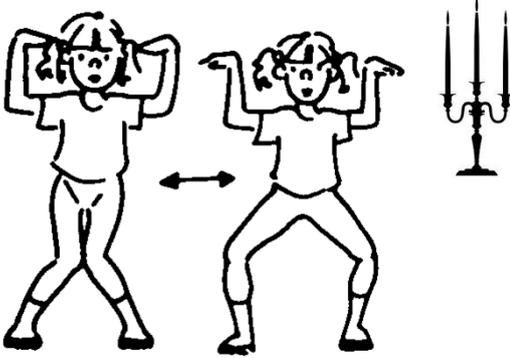
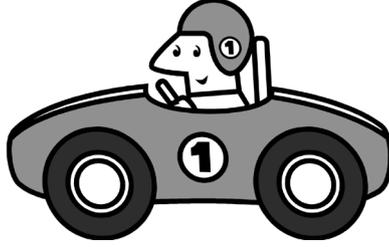
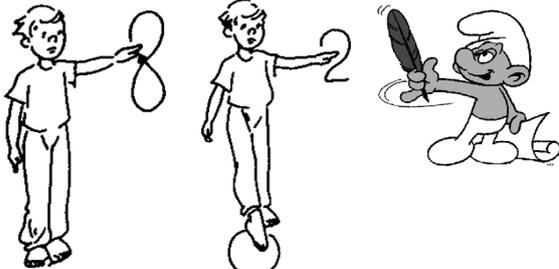
Défis Motricité

Coordination - Latéralité

1	<p><i>Je me lave</i></p>  <p><i>Imaginer un gant de toilette dans une main ou en prendre un</i> <i>« Se laver » en passant sur toutes les parties du corps</i> <u>Variante:</u> <i>Citer les parties sur lesquelles je passe</i> <u>Conseil:</u> <i>changer régulièrement de main</i></p>	2	<p><i>Les ailes du moulin</i></p>  <p><i>Debout, bras tendus, perpendiculaires au tronc</i> <i>Tourner les deux bras dans un sens puis dans l'autre (5 réalisations en comptant au début)</i> <u>Variante:</u> <i>Un bras fait des cercles plus grands que l'autre - varier les amplitudes</i></p>
3	<p><i>L'hélice</i></p>   <p><i>Bras fléchis, devant le corps - poings serrés</i> <i>Réaliser des rotations des avant-bras dans un sens puis dans l'autre</i> <u>Variante:</u> <i>marcher vers l'avant lorsque mon «hélice» fonctionne vers l'avant et marche arrière en faisant le contraire</i></p>	4	<p><i>Le petit Moulin</i></p>  <p><i>Réaliser des rotations avec ses mains</i> <i>Mobiliser les poignets dans un sens puis dans l'autre</i> <u>Variante:</u> <i>Réaliser des rotations avec ses pieds</i> <u>Evolution:</u> <i>Choisir un côté et le faire simultanément (pied - main)</i></p>

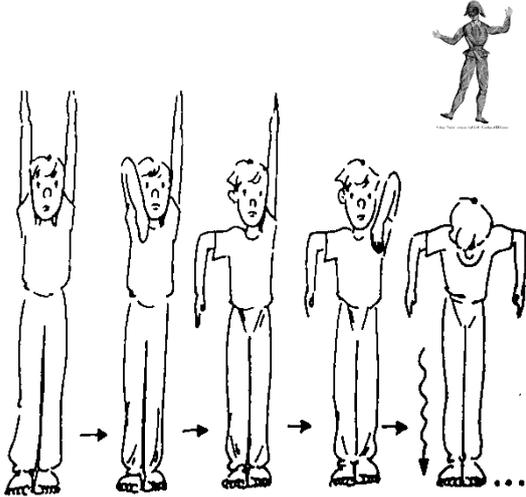
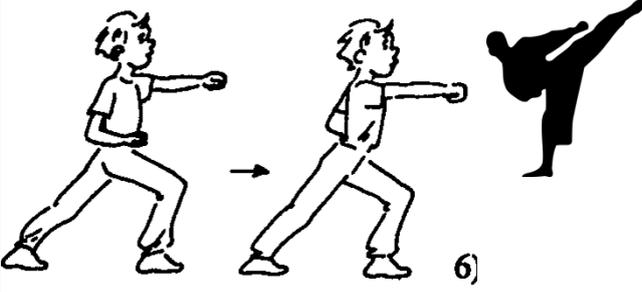
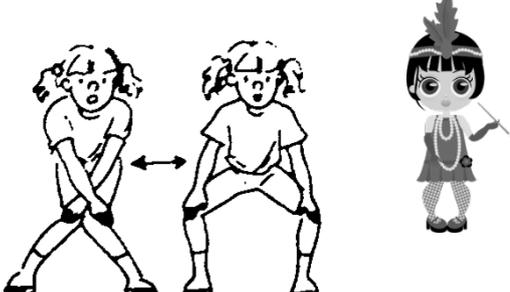
Défis Motricité

Coordination - Latéralité

<p>5 <i>Le chandelier</i></p>  <p>Position de départ : Debout bras parallèles au sol, avant-bras perpendiculaires, jambes légèrement écartées</p> <p>Coordonner le mouvement des poignets et des genoux (Voir illustration)</p> <p><u>Défi !!</u> Réalise une série de 10 sans te tromper</p>	<p>6 <i>Couleur voiture</i></p>  <p>Pour t'occuper en voiture, ou en bus, choisis une couleur</p> <p>Demande aussi à un copain ou à quelqu'un d'autre de choisir une couleur</p> <p>Dès que vous croisez une voiture de votre couleur, vous marquez un point</p> <p>Montre la voiture avec ton doigt et si tu veux, tu peux même préciser sa position (devant, à gauche,...)</p>
<p>7 <i>Le danseur</i></p>  <p>Sur place, je fais se toucher mon coude droit avec mon genou gauche et inversement</p> <p>J'essaye de garder mon dos droit et je lève bien mes genoux</p> <p><u>Défi !</u> Je ferme mes yeux</p>	<p>8 <i>L'écriture imaginaire</i></p>  <p>Ecris ou dessine dans l'espace avec différentes parties de ton corps</p> <p>Fais preuve d'imagination en utilisant un doigt, ton coude, un pied, ...</p> <p><u>Conseil:</u> Utilise bien les 2 côtés de ton corps</p> <p><u>Astuce:</u> En jouant, fais deviner tes réalisations à quelqu'un (frère, sœur, papa, maman,...)</p>

Défis Motricité

Coordination - Latéralité

<p>9</p> <p><i>La danse folk</i></p>  <p><i>Taper avec une main le talon du pied opposé, en alternat main droite et main gauche</i></p> <p><i>Variantes : frapper d'autres parties de la jambe ou alterner ces frappes avec d'autres (frapper des deux mains, taper sur les cuisses)</i></p>	<p>10</p> <p><i>Le pantin</i></p>  <p><i>Debout, bras tendus vers le ciel ; laisser tomber une main, l'avant-bras, le bras, l'autre main... la tête, le tronc, et enfin se laisser tomber au sol</i></p> <p><i>Variante : réalisation dans l'ordre inverse</i></p>
<p>11</p> <p><i>Je fais du karaté</i></p>  <p><i>Jambe droite avant pliée</i></p> <p><i>Jambe arrière tendue</i></p> <p><i>Bras droit plié - Bras gauche tendu</i></p> <p><i>Avancer en changeant la position des jambes et des bras</i></p> <p><i>Variante : changer la vitesse d'exécution</i></p>	<p>12</p> <p><i>Le charleston</i></p>  <p><i>Pieds bien écartés, placer les mains sur les genoux</i></p> <p><i>Plier les jambes en rapprochant les genoux l'un de l'autre</i></p> <p><i>Placer alors les mains sur les genoux opposés</i></p> <p><i>Revenir en position initiale puis écarter les genoux, jambes fléchies</i></p>