

Défis Motricité

Equilibre

1 Les chaussures en équilibre



Reste en équilibre sur un pied pendant qu'un adulte enlève tes chaussures
N'oublie pas d'écarter tes bras pour être plus stable !

Défis ! : Essaie avec tes chaussettes !
Encore plus fort...essaie en les mettant !

2 Les rochers dans l'eau



Place sur le sol des morceaux de papier dispersés les uns près des autres
Marche d'un morceau à l'autre sans tomber dans l'eau

Astuce : Utilise du papier que l'on n'utilise plus !

Défi ! : Diminue la taille des papiers !

3 Le footballeur



Imagine que tu shootes dans un ballon
Frappe 5 fois de chaque pied

Défi: Après ton shoot, reste bien debout !

4 Le yoga



Mets tes mains jointes, essaie de te mettre en équilibre sur un pied
Le pied libre vient se coller à ta jambe

Défi: Change de pied et pourquoi pas avec les yeux fermés !

Défis Motricité

Equilibre

5

Le Flamant rose



Bras écartés à l'horizontale
Se mettre sur un pied
Jambe libre fléchie



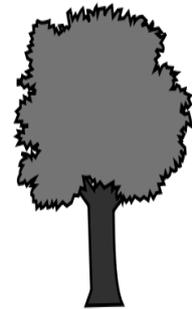
Maintenir la position 10 secondes

Variante : Changer de jambe

Evolution : Fermer les yeux

6

L'arbre



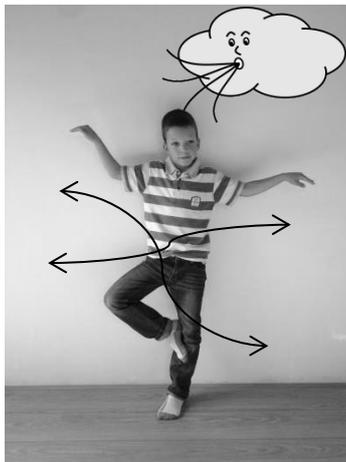
Debout, plier une jambe et poser le pied sur la cuisse de la jambe d'appui Les bras représentent les branches

Variante : modifier la place des branches

Evolution : Changer de jambe - Fermer les yeux

7

L'arbre dans la tempête



Idem 2

L'arbre est solidement enraciné

Le pied d'appui est donc fixe mais tout le reste du corps bouge dans tous les sens à cause du vent

8

Le pirate à la jambe de bois



Debout, plier une jambe de façon à amener le talon proche du fessier

Une main sur le dessus du pied permet de maintenir la position

