

Parcours de la Statue

Corporel

Equilibre

AGE 4 ans +

10 minutes

1 +

Matériels

- 5 chaussures pour servir de repères



- 2 foulards



Étapes

- Placez les deux foulards pour délimiter un point de départ et un point d'arrivée.
- Placez les chaussures sur une ligne espacées de 50cm les unes des autres.
- A la 1ère : l'enfant tient en équilibre sur le pied gauche.
- A la 2nde : l'enfant tient en équilibre sur le pied droit.
- A la 3ème : l'enfant tient accroupi, les pieds à plat sur le sol.
- A la 4ème : l'enfant tient sur la pointe des pieds.
- A la 5ème : l'enfant fait la planche les bras sur le côté, en équilibre sur son pied préféré.
- L'enfant revient en sautant à pieds joints et recommence.

- A 4 ans : demandez à votre enfant de tenir 5 secondes par position et pour la dernière tenez-lui les mains.

- A partir de 6 ans vous pouvez vous attendre à ce que votre enfant commence à tenir au-delà de 20 secondes sur les 2 premiers équilibres.



Variantes

- Ludique : Trouvez comment faire tenir un foulard sur l'enfant quand il est en position.
- Pour les plus grands : L'enfant tient le plus longtemps possible, jouez à chronométrer.