

Parcours du manchot

Régulation tonique

Coordination

AGE 8 ans + 10 minutes 1 +

Matériels

- Des ballons (boudruche, petite balle, foot...)
- 1 foulard (symboliser le départ)
- 1 caisse ou boîte en carton
- 1 chaussure
- 1 chaise



Étapes

- Installez le foulard en cercle, mettez les balles à l'intérieur, c'est le point de départ.
- Un peu plus loin placez la chaussure, puis la chaise et un mètre après la caisse.
- Au point de départ l'enfant installe un ballon entre ses cuisses, juste au dessus de ses genoux.
- Il se déplace jusqu'à la chaussure et fait un tour sur lui-même.
- Poursuit jusqu'à la chaise, s'assoit et se relève et saute jusqu'à la caisse.
- Il fait tomber le ballon dans la caisse.
- Il recommence avec les autres ballons.
- Si le ballon tombe il faut recommencer au départ.



Variantes

- Si vous avez le matériel en double, vous pouvez faire un concours, celui qui finit en premier gagne.