

Pédalo II

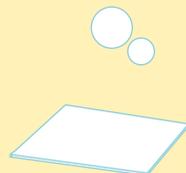
AGE 7 ans + 5 minutes + 2

Régulation tonique

Coordination

Matériels

- Un ballon de type ballon de foot et/ou 2 petites balles
- Un tapis



Étapes

- Asseyez-vous face à face sur le tapis.
- Puis allongez-vous, les jambes pliées et les pieds serrés.
- Levez vos jambes et placez le ballon entre vos pieds.
- Chacun votre tour tendez vos jambes puis pliez les. L'autre fonctionne à l'inverse.
- Le ballon ne doit pas tomber.

• N'allez pas trop vite dans les mouvements.



Variante

- A partir de 10 ans, vous pouvez mettre une balle par pied et faire un mouvement de pédalage.