

Pédalo I

AGE 4-5 ans 2 minutes + 2

Dissociation

Coordination

Étapes

- Enlevez vos chaussures.
 - Asseyez-vous face à face sur le sol.
 - Allongez-vous, les jambes pliées.
 - Levez vos jambes et collez vos pieds à ceux de l'enfant.
 - Faites ensuite des mouvements de jambes comme si vous étiez sur un vélo.
- Veillez bien à ce que votre tête et celle de l'enfant soit au sol lors de l'activité.



Variante

- Voir Pédalo II pour les plus grands.