

Balancer sur un banc

Objectif

Amélioration de l'équilibre

Courte description

- > Les enfants marchent sur le banc. Die Kinder gehen über die Sitzfläche der Bank (En avant, latéralement, en arrière; avec les yeux ouverts puis avec les yeux fermés)
- > Les enfants courent sur le banc. (D'abord avec les yeux ouverts puis avec les yeux fermés)
- > Les enfants essayent de dépasser en slalom des cônes posés sur le banc.
- > Les enfants lancent une balle en gardant l'équilibre sur le banc et l'attrapent sans que la balle tombe par terre.
- > Les enfants marchent/courent sur le banc en dribblant une balle à côté du banc.
- > Les mêmes exercices peuvent être effectués sur un banc renversé.
- > Le banc peut aussi être posé entre deux plinths. En ce moment on devra poser des matelas au sol pour assurer la sécurité.

Matériel

Bancs, balles molles (Softballs) ou similaire